

CPE Narnia

Mois: Octobre 2026

Lundi

AM	Céréales grains entiers
----	-------------------------

Regulier	
Végétarien	
Végane	
Dessert	
Collation Coll. PM	

Mardi

Fresh fruits

 Traiteur Evoosanté inc Tel. 514-400-4545 info@evoosante.ca

Mercredi

Fresh fruits

--

Jeudi

Fresh fruits

01
Poulet cacciatore Purée de pomme de terre
Râgout haricots & olive Purée de pomme de terre
Râgout haricots & olive Servi avec riz
Fruits frais
Craquelins grains entier & fromage

Vendredi

Fresh fruits

02
Nouilles Singapore Cari, sauce soya, tofu Chop suey
Nouilles Singapore Cari, sauce soya, tofu Chop suey
Nouilles Singapore Cari, sauce soya, tofu
Yogourt sans gélatine
Muffin carottes & cannelle

05

Regulier	Riz fri au boeuf Edamame & carottes
Végétarien	Riz fri au tofu Edamame & carottes
Végane	Riz fri au tofu Edamame & carottes
Dessert	Compote de pomme
Collation Coll. PM	Gatelles de riz Tartinade fraise/yogourt

06

Pâtes aux lentilles bolognaise & légumes du jour
Pâtes aux lentilles bolognaise & légumes du jour
Pâtes aux lentilles bolognaise & légumes du jour
Fruits frais
Melba
Tartinade au fromage

07

Chili à la dinde hachée Tortillas grains entiers
Chili au tofu émincé Tortillas grains entiers
Chili au tofu émincé Tortillas grains entiers
Yogourt sans gélatine
Cruditité & hummus

08

Tortellini de veau rosée Légumes du jour
Tortellini au fromage rosée Légumes du jour
Pate au fromage végétane Légumes du jour
Fruits frais
Craquelins grains entier & fromage

09

Pizza au fromage Servi avec crudités
Pizza végété & fromage Servi avec crudités
Pizza végété & fromage Servi avec crudités
Yogourt sans gélatine
Galettes à l'avoine & raisins

12

Regulier	
Végétarien	
Végane	
Dessert	
Collation Coll. PM	

13

Ragoût végété aux pois chiche à la noix de coco Servi avec nann
Ragoût végété aux pois chiche à la noix de coco Servi avec nann
Ragoût végété aux pois chiche Servi avec nann
Fruits frais
Craquelins grains entier & fromage

14

Riz au saumon carottes & petits pois
Riz au saumon carottes & petits pois
Riz au tofu carottes & petits pois
Yogourt sans gélatine
Gauffes & wow butter

15

Pâtes ziti au four au poulet émincé & fromage
Pâtes ziti au four au pois chiche & fromage
Pâtes ziti au four au pois chiche
Fruits frais
Muffin anglais tartinade au thon

16

Hamburger steak sauce brune, légumes purée de pomme de terre
Galettes végétanes sauce brune, légumes purée de pomme de terre
Galettes végétanes sauce brunes & légumes
Yogourt sans gélatine
Muffin aux bleuets

19

Regulier	Soupe minestrone végétane Servi pain blé entier
Végétarien	Soupe minestrone végétane Servi pain blé entier
Végane	Soupe minestrone végétane Servi pain blé entier
Dessert	Compote de pomme
Collation Coll. PM	Crudités & tzatziki

20

Poulet stroganoff Servi avec pâtes
Champignon Stroganoff Servi avec pâtes
Champignon Stroganoff Servi avec pâtes
Fruits frais
Pain aux raisins

21

Riz rouge végétane aux haricots noirs & carottes
Riz rouge végétane aux haricots noirs & carottes
Riz rouge végétane aux haricots noirs & carottes
Yogourt sans gélatine
Naan & hummus crémeux

22

Boeuf bourguignon Purée de pomme de terre
Ragoût bourguignon végété Purée de pomme de terre
Ragoût bourguignon végété Purée de pomme de terre
Fruits frais
Craquelins grains entier & fromage

23

Ravioli au bœuf, sauce rosée Légumes du jour
Ravioli au fromage rosée Légumes du jour
Pate au fromage végétane Légumes du jour
Yogourt sans gélatine
Pain aux bananes

26

Regulier	Crème de citrouille patates douce & carottes Demi grilled cheese
Végétarien	Crème de citrouille patates douce & carottes Demi grilled cheese
Végane	Crème de citrouille Demi grilled cheese végétane
Dessert	Compote de pomme
Collation Coll. PM	Galettes de riz & wow butter

27

Spaghetti à la viande Légumes du jour
Spaghetti au tofu émincé Légumes du jour
Spaghetti au tofu émincé Légumes du jour
Fruits frais
Pita & Tartinade avocat crémeux

28

Riz espagnol au curcuma poisson blanc & macédoines
Riz espagnol au curcuma Edamame & macédoines
Riz espagnol au curcuma Edamame & macédoines
Yogourt sans gélatine
Mini quiche au fromage

29

Pâtes crémeuses au bœuf champignons & épinards
Pâtes crémeuses au tofu champignons & épinards
Pâtes crémeuses au tofu champignons & épinards
Fruits frais
Demi Bagel & Fromage à la crème

30

Pizza au poulet & fromage Servi avec crudités
Pizza végété & fromage Servi avec crudités
Pizza végété & fromage Servi avec crudités
Yogourt sans gélatine
Special Halloween