

Menu

MARDI	JEUDI
29 sept. 2026	1 oct. 2026
Entrée : Rémoulade de céleri-rave Mets principal : Rigatonis gratinés aux poireaux, épinards et courge Dessert : Muffin aux pommes, carottes, raisins et coco	Entrée : Salade de betteraves et pommes Mets principal : Tofu au beurre et haricots verts avec pain naan Dessert : Brownie choco-banane
6 oct. 2026	8 oct. 2026
Entrée: Soupe au tofu et gingembre Mets principal : Sauté de boeuf et Bok Choy avec nouilles style Udon Dessert: Barre aux lentilles	Entrée: Potage de brocoli au pesto Mets principal: Masala de patates douces et pois chiches avec chou-fleur rôti Dessert: Coupe de poires vanillées
20 oct. 2026	22 oct. 2026
Entrée : Potage aux betteraves Mets principal : Boulettes suédoises avec patates douces rôties et brocoli Dessert : Muffin à l'avoine	Entrée: Crème de céleri Mets principal: Filet de sole sauce aux agrumes avec macédoine et quinoa Dessert: Muffin framboise betterave et chocolat
27 oct. 2026	29 oct. 2026
Entrée: Potage rutabaga et poire Mets principal: Quésadilla au poulet avec légumes sautés Dessert: Galette à la mélasse	Entrée: Velouté de tomates Mets principal: Cari de lentilles, Riz brun, Légumes verts rôtis Dessert: Barres d'énergie à la citrouille épicée
3 nov. 2026	5 nov. 2026
Entrée : Soupe à l'oignon et quinoa Mets principal: Pâtes aux lentilles corail avec haricots verts grillés Dessert : Muffins à l'orange et au chocolat noir	Entrée: Salade haricots rouges et maïs Mets principal: Casserole de tofu gratiné, orzo citronné et légumes californiens Dessert: Salade de fruits tropicaux
10 nov. 2026	12 nov. 2026
Entrée : Crème de poireaux Mets principal : Tofu général tao avec riz et brocoli Dessert : Brownies aux haricots noirs	Entrée: Crème de courge musquée Mets principal: Casserole mexicaine "burrito" haricots noirs et bœuf haché Dessert: Coupe de yogourt et bleuets
17 nov. 2026	19 nov. 2026
Entrée: Crème de champignons Mets principal : Chili sin carne avec pointes de pita grillées, crème sure et fromage râpé Dessert: Muffin aux pommes croustillants	Entrée : Potage panais et gingembre Mets principal : Porc au cari avec bulgur, haricots verts, jaunes et carottes Dessert : Crème dessert au café au lait
24 nov. 2026	26 nov. 2026
Entrée : Potage de brocoli Mets principal: Dahl de lentilles rouges avec pain naan Dessert : Muffin au son	Entrée: Soupe aux tomates et à l'orge Mets principal: Macaroni chinois avec légumes verts rôtis Dessert: Coupe de pêche façon Melba
1 déc. 2026	3 déc. 2026
Entrée : Crème de navet et érable Mets principal : Hamburgers steaks au cheddar fumé avec sauce à l'oignon et légumes rôties Dessert: Galette au gruau et à la cardamome	Entrée: Velouté d'épinards Mets principal: Cari de pois chiches et chou-fleur avec riz brun Dessert: Muffins protéinés aux bleuets
8 déc. 2026	10 déc. 2026
Entrée : Salade de roquette Mets principal : Pennines aux quatre fromages avec légumes à l'orientale Dessert : Réveil biscuit aux cerises	Entrée: Potage de légumes racines Mets principal: Ragoût de boulettes de dindon avec purée de patates douces et betteraves Dessert: Galette au chocolat et aux haricots noirs