

2023

AVRIL

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
27	28	29	30	31	1	2
3 Poulet-ghetti Salade César	4 Tofu, edamames et légumes sur plaque (oignons, poivrons, brocolis et tomates cerises) Riz curcuma	5 Quiche aux fines herbes Salade de carottes et sésame	6 Soupe repas Minestrone gourmande Fromage et craquelins soda	7 Congé férié	8	9
10 Congé férié	11 Salade romaine au tofu BBQ Risotto aux tomates	12 Tourte feuilletée aux légumineuses et épinards Carottes ondulées	13 Jus de légumes Salade colorée de macaroni aux œufs	14 Poulet et tofu au gingembre Pommes de terre à la grecque Haricots citronnés	15	16
17 Farfalle délicieuse à la sauce végétarienne Salade ensoleillée à la mandarine	18 Omelette aux asperges et cheddar Bruschetta sur minipitas	19 Pain de viande au poulet et pommes de terre en purée Salade de choux crémeuse	20 Tofu à l'orange Riz Basmati Fleurettes de brocoli	21 Poissons à la méditerranéenne (courgettes, poivrons, tomates et oignons) Couscous aux champignons	22	23
24 Riz gratiné aux légumes, salsa et tofu Pois verts	25 Potage d'automne Salade de quinoa, edamames, feta et légumes croquants	26 Tarto-thon et gruyère Taboulé rafraîchissant	27 Omelette soufflée mexicaine Maïs à grains entiers	28 Soupe-repas au poulet et orge Pain de blé et crémeux à la ciboulette	29	30
1	2	<p><b>NOTES :</b></p> <p>Les collations et les desserts seront fournis, selon la variété de ce que le Centre Regain de vie recevra chaque semaine de Moisson Laurentides (yogourt, compote, barre tendre, biscuits, craquelins, fruits et légumes...).</p>				