

2023

FÉVRIER

| LUN | MAR | MER | JEU | VEN | SAM | DIM |
|--|---|--|--|--|-----|-----|
| 30 | 31 | 1 Tarto-thon et gruyère Taboulé rafraîchissant | 2 Omelette soufflée mexicaine Maïs à grains entiers | 3 Soupe-repas au poulet et orge Pain de blé et crémeux à la ciboulette | 4 | 5 |
| 6 Poulet-ghetti Salade César | 7 Tofu, edamames et légumes sur plaque (oignons, poivrons, brocolis et tomates cerises) Riz curcuma | 8 Quiche aux fines herbes Salade de carottes et sésame | 9 Soupe repas Minestrone gourmande Fromage et craquelins soda | 10 Poisson et sa garniture aux épinards Pommes de terre et courges sur plaque | 11 | 12 |
| 13 Salade romaine au tofu BBQ Risotto aux tomates | 14 Chaudrée de tortellini au fromage, thon et légumes (maïs, poivrons, carottes et céleris) Melba et tarfinade de ricotta à l'aneth | 15 Tourte feuilletée aux légumineuses et épinards Carottes ondulées | 16 Jus de légumes Salade colorée de macaroni aux œufs | 17 Poulet et tofu au gingembre Pommes de terre à la grecque Haricots citronnés | 18 | 19 |
| 20 Farfalle délicieuse à la sauce végétarienne Salade enseoleillée à la mandarine | 21 Omelette aux asperges et cheddar Bruschetta sur mini- pitas | 22 Pain de viande au poulet et pommes de terre en purée Salade de choux crémeuse | 23 Tofu à l'orange Riz Basmati Fleurettes de brocoli | 24 Poissons à la méditerranéenne (courgettes, poivrons, tomates et oignons) Couscous aux champignons | 25 | 26 |
| 27 Riz gratiné aux légumes, salsa et tofu Pois verts | 28 Potage d'automne Salade de quinoa, edamames, feta et légumes croquants | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | <p>NOTES :</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> | | | | |