

2023

JANVIER

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	
26	27	28	29	30	31	1	
Fermé	Fermé	Fermé	Fermé	Fermé			
9 Poulet-ghetti Salade César	10 Tofu, edamames et légumes sur plaque (oignons, poivrons, brocolis et tomates cerises) Riz curcuma	11 Quiche aux fines herbes Salade de carottes et sésame	12 Soupe repas Minestrone gourmande Fromage et craquelins soda	13 Poisson et sa garniture aux épinards Pommes de terre et courges sur plaque	14	15	
16 Salade romaine au tofu BBQ Risotto aux tomates	17 Chaudrée de tortellini au fromage, thon et légumes (maïs, poivrons, carottes et céleris) Melba et tartinade de ricotta à l'aneth	18 Tourte feuilletée aux légumineuses et épinards Carottes ondulées	19 Jus de légumes Salade colorée de macaroni aux œufs	20 Poulet et tofu au gingembre Pommes de terre à la grecque Haricots citronnés	21	22	
23 Farfalle délicieuse à la sauce végétarienne Salade ensoleillée à la mandarine	24 Omelette aux asperges et cheddar Bruschetta sur minipitas	25 Pain de viande au poulet et pommes de terre en purée Salade de choux crémeuse	26 Tofu à l'orange Riz Basmati Fleurettes de brocoli	27 Poissons à la méditerranéenne (courgettes, poivrons, tomates et oignons) Couscous aux champignons	28	29	
30 Riz gratiné aux légumes, salsa et tofu Pois verts	31 Potage d'automne Salade de quinoa, edamames, feta et légumes croquants	NOTES :				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...).	