

2023

MAI

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