

2023

MARS

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
27	28	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	29 Tarto-thon et gruyère Taboulé rafraîchissant	30 Omelette soufflée mexicaine Maïs à grains entiers	31 Soupe-repas au poulet et orge Pain de blé et crémeux à la ciboulette	1	2
3	4	<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>				