

2022

NOVEMBRE

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
31 Crème de tomates et basilic Bouché de blé aux œufs Petits cornichons sucrés	1 Gratin de lentilles et fèves jaunes	2 Poulet BBQ Purée de pommes de terre Salade de chou	3 Potage de courge Salade de couscous Œuf à la coque	4 Lasagne ricotta et épinard Salade du chef	5	6
7 Pita au thon Crudité	8 Soupe repas légumini Trempelette Biscuits	9 Quiche gratiné Salade d'amour	10 Salade repas de quinoa aux canneberges	11 Tortellini avec sauce primavera Salade verte	12	13
14 Tofu Teryaki Riz Basmati Légumes	15 Galette de thon sur salade César	16 Soupe de lentille et légumes Pain naan	17 Potage aux brocolis Omelette Avec poivrons et Gouda	18 Poulet au cari Riz à la ciboulette	19	20
21 Salade romaine au tofu BBQ Risotto aux tomates	22 Chaudrée de tortellini au fromage, thon et légumes (maïs, poivrons, carottes et céleris) Melba et tartinade de ricotta à l'aneth	23 Tourte feuilletée aux légumineuses et épinards Carottes ondulées	24 Jus de légumes Salade colorée de macaroni aux œufs	25 Poulet et tofu au gingembre Pommes de terre à la grecque Haricots citronnés	26	27
28 Farfalle délicieuse à la sauce végétarienne Salade ensoleillée à la mandarine	29 Omelette aux asperges et cheddar Bruschetta sur minipitas	30 Pain de viande au poulet et pommes de terre en purée Salade de choux crémeuse	1 Tofu à l'orange Riz Basmati Fleurettes de brocoli	2 Poissons à la méditerranéenne (courgettes, poivrons, tomates et oignons) Couscous aux champignons	3	4
5	6	<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>				