2024

AVRIL

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1 **Lundi de Pâques**	**2** Salade romaine au tofu BBQ Riz au curcuma	**3** Tourte feuilletée aux légumineuses et épinards Carottes ondulées	**4** Chaudrée de tortellinis au fromage, thon et légumes Melba et ricotta à l'aneth	**5** Poulet citron et gingembre Purée de pommes de terre Fleurette de brocolis	**6**	**7**
8 Poulet-ghetti Salade ensoleillée à la mandarine	**9** Tofu, edamames et légumes sur plaque (oignons, poivrons, brocolis et tomates cerises) Riz Basmati	**10** Quiche aux fines herbes Salade de carottes et sésame	**11** Soupe-repas Minestrone gourmande Fromage et craquelins Soda	**12** Poisson à la persillade au citron Couscous aux champignons Macédoine de légumes	**13**	**14**
15 Riz gratiné aux légumes, salsa et tofu Pois verts	**16** Jus de légumes Salade colorée de macaroni aux œufs	**17** Tatro-thon et gruyère Taboulé rafraîchissant	**18** Soupe-repas au poulet et orge Pain de blé entier et tartinade à la ciboulette	**19** Chili de chez nous (protéines végétales, poivrons verts et rouges, mais, tomates et pommes de terre) Pain de blé	**20**	**21**
22 Farfalle régale à la sauce végétarienne Salade César	**23** Omelette soufflée mexicaine Pointes de tortillas Mais à grains entiers chauds	**24** Pâté au poulet Salade de choux crémeuse	**25** Potage d'automne Salade de quinoa, edanames, feta et légumes croquants	**26** Poisson à la méditerranéenne (poivrons, courgettes et tomates) Couscous au jus de carottes	**27**	**28**
29 Salade romaine au tofu BBQ Riz au curcuma	**30** Omelette aux asperges et cheddar Couscous aux herbes salées et concombre	1 Tourte feuilletée aux légumineuses et épinards Carottes ondulées	2 Chaudrée de tortellinis au fromage, thon et légumes Melba et ricotta à l'aneth	3 Poulet citron et gingembre Purée de pommes de terre Fleurette de brocolis	4	5
6	7	**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…).			

REGAIN DE VIE
ÉCOUTE | AIDE | AUTONOMIE