

2024

FÉVRIER



LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
29 Farfalle régale à la sauce végétarienne Salade César	30 Omelette soufflée mexicaine Pointes de tortillas Mais à grains entiers chauds	31 Pâté au poulet Salade de choux crémeuse	1 Potage d'automne Salade de quinoa, edanames, feta et légumes croquants	2 Poisson à la méditerranéenne (poivrons, courgettes et tomates) Couscous au jus de carottes	3	4
5 Salade romaine au tofu BBQ Riz au curcuma	6 Omelette aux asperges et cheddar Couscous aux herbes salées et concombre	7 Tourte feuilletée aux légumineuses et épinards Carottes ondulées	8 Chaudrée de tortellinis au fromage, thon et légumes Melba et ricotta à l'aneth	9 Poulet citron et gingembre Purée de pommes de terre Fleurette de brocolis	10	11
12 Poulet-ghetti Salade ensoleillée à la mandarine	13 Tofu, edamames et légumes sur plaque (oignons, poivrons, brocolis et tomates cerises) Riz Basmati	14 Quiche aux fines herbes Salade de carottes et sésame	15 Soupe-repas Minestrone gourmande Fromage et craquelins Soda	16 Poisson à la persillade au citron Couscous aux champignons Macédoine de légumes	17	18
19 Riz gratiné aux légumes, salsa et tofu Pois verts	20 Jus de légumes Salade colorée de macaroni aux œufs	21 Tatro-thon et gruyère Taboulé rafraîchissant	22 Soupe-repas au poulet et orge Pain de blé entier et tartinade à la ciboulette	23 Chili de chez nous (protéines végétales, poivrons verts et rouges, mais, tomates et pommes de terre) Pain de blé	24	25
26 Farfalle régale à la sauce végétarienne Salade César	27 Omelette soufflée mexicaine Pointes de tortillas Mais à grains entiers chauds	28 Pâté au poulet Salade de choux crémeuse	29 Potage d'automne Salade de quinoa, edanames, feta et légumes croquants	1 Poisson à la méditerranéenne (poivrons, courgettes et tomates) Couscous au jus de carottes	2	3
4 Salade romaine au tofu BBQ Riz au curcuma	5 Omelette aux asperges et cheddar Couscous aux herbes salées et concombre	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...).						