

2024

JANVIER

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	
1 <b>Fermé</b>	2 <b>Fermé</b>	3 <b>Fermé</b>	4 <b>Fermé</b>	5 <b>Fermé</b>	6	7	
8 <b>Fermé</b>	9 <b>Fermé</b>	10 <b>Fermé</b>	11 <b>Fermé</b>	12 <b>Fermé</b>	13	14	
15 Poulet-ghetti Salade ensoleillée à la mandarine	16 Tofu, edamames et légumes sur plaque (oignons, poivrons, brocolis et tomates cerises) Riz Basmati	17 Quiche aux fines herbes Salade de carottes et sésame	18 Soupe-repas Minestrone gourmande Fromage et craquelins Soda	19 Poisson à la persillade au citron Couscous aux champignons Macédoine de légumes	20	21	
22 Riz gratiné aux légumes, salsa et tofu Pois verts	23 Jus de légumes Salade colorée de macaroni aux œufs	24 Tatro-thon et gruyère Taboulé rafraîchissant	25 Soupe-repas au poulet et orge Pain de blé entier et tartinade à la ciboulette	26 Chili de chez nous (protéines végétales, poivrons verts et rouges, maïs, tomates et pommes de terre) Pain de blé	27	28	
29 Farfalle régale à la sauce végétarienne Salade César	30 Omelette soufflée mexicaine Pointes de tortillas Maïs à grains entiers chauds	31 Pâté au poulet Salade de choux crémeuse	1 Potage d'automne Salade de quinoa, edamames, 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	<b>NOTES:</b>				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...).	