

2024

MAI

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