

2023

NOVEMBRE



LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20 Poulet-ghetti Salade ensoleillée à la mandarine	21 Tofu, edamames et légumes sur plaque (oignons, poivrons, brocolis et tomates cerises) Riz Basmati	22 Quiche aux fines herbes Salade de carottes et sésame	23 Soupe-repas Minestrone gourmande Fromage et craquelins Soda	24 Poisson à la persillade au citron Couscous aux champignons Macédoine de légumes	25	26
27 Riz gratiné aux légumes, salsa et tofu Pois verts	28 Jus de légumes Salade colorée de macaroni aux œufs	29 Tatro-thon et gruyère Taboulé rafraîchissant	30 Soupe-repas au poulet et orge Pain de blé entier et tartinade à la ciboulette	1 Chili de chez nous (protéines végétales, poivrons verts et rouges, maïs, tomates et pommes de terre) Pain de blé	2	3
4	5	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...).				