



Santé pour apporter

VOTRE TRAITEUR BIO

Semaine 3: 15 au 19 février						
Menus	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Collation du matin	Raisins	Pommes	Bananes	Oranges	Cantaloup	
D î n e r	Repas	Pâtes de blé entier avec sauce bolognaise et pain à l'ail	Saumon teriyaki servi avec riz brun frit avec un œuf et légumes mixtes	Casserole de bœuf et quinoa servie avec une salade de brocoli avec graines de tournesol	Poulet au cari et lait de coco servi avec légumes sur un lit de couscous	Pizza végétarienne abondante en légumes sur pâte blé entier
	Option végétarienne	Pâtes de blé entier avec sauce bolognaise aux lentilles et pain à l'ail	Tofu teriyaki servi avec riz brun frit avec un œuf et légumes mixtes	Casserole de lentilles et quinoa servie avec une salade de brocoli avec graines de tournesol	Tofu au cari et lait de coco servi avec légumes sur un lit de couscous	Pizza végétarienne abondante en légumes sur pâte blé entier
	Brevage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
	Dessert	Ananas	Barres tendres sans gluten à l'abricot	Compote de pommes cuites au four	Cantaloup	Salade de fruits
	Collation de l'après-midi	Croustilles de pita avec poire et cheddar cuits au four	Yogourt à la vanille avec bananes caramélisées	Pain au citron et aux bleuets	Trempeuse aux haricots noirs servie avec craquelins de riz	Biscuit à l'avoine, aux pépites de chocolat et au quinoa

Semaine 4: 22 au 26 février						
Menus	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Collation du matin	Raisins	Bananes	Cantaloup	Oranges	Melon miel	
D î n e r	Repas	Pâtes de blé entier avec pesto au chou frisé, graines de citrouille grillées et courge musquée rôtie	Pain de viande au bœuf haché, pommes de terre dauphinoises et légumes racines	Poulet BBQ braisé sur pain blé entier servi avec salade de chou et de pommes	Falafel au four avec sauce tzatziki, salade de couscous et légumes mixtes	Morue cuite au four avec sauce hollandaise, petits pois, quarts de pommes de terre grillés avec ketchup maison
	Option végétarienne	Pâtes de blé entier avec pesto au chou frisé, graines de citrouille grillées et courge musquée rôtie	Pain de lentilles, pommes de terre dauphinoises et légumes racines	Tofu BBQ braisé sur pain blé entier servi avec salade de chou et de pommes	Falafel au four avec sauce tzatziki, salade de couscous et légumes mixtes	Tofu grillé avec sauce hollandaise, petits pois, quarts de pommes de terre grillés avec ketchup maison
	Brevage	Lait	Lait	Lait	Lait	Lait
	Dessert	Croustilles aux bananes cuites au four	Gâteau au chocolat sans farine	Ananas	Compote de bananes et de fraises	Boules de chocolat et coconut
	Collation de l'après-midi	Pain de maïs avec confiture maison aux raisins	Popcorn assaisonné avec des flocons de levure alimentaire riches en vitamines B	Muffins aux bananes et à la patate douce	Bâtonnets de céleri avec beurre de soya et raisins	Muffins à la cannelle, aux pommes et aux zucchini



Santé pour apporter

VOTRE TRAITEUR BIO

Week 3: February 15th to 19th, 2016

Menus	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Morning Snack	Grapes	Apples	Banana	Oranges	Honeydew	
L u n c h	Meal	Whole wheat pasta with bolognese sauce and garlic toast	Teriyaki glazed salmon, fried brown rice with egg and mixed vegetables	Baked beef and quinoa casserole, fresh broccoli salad with sunflower seeds	Coconut curry chicken with vegetables on couscous	Veggie loaded pizza with homemade whole wheat crust
	Vegetarian alternative	Whole wheat pasta with lentil bolognese sauce and garlic toast	Teriyaki glazed tofu, fried brown rice with egg and mixed vegetables	Baked lentil and quinoa casserole, fresh broccoli salad with sunflower seeds	Coconut curry tofu with vegetables on couscous	Veggie loaded pizza with homemade whole wheat crust
	Beverage	Milk	Milk	Milk	Milk	Milk
	Dessert	Pineapple	Gluten free apricot Streusel bars	Roasted apple puree	Cantaloupe	Fruit salad
Afternoon Snack	Baked pear and cheddar pita crisps	Vanilla yogurt with caramelized bananas	Lemon and blueberry loaf	Black bean dip with rice crackers	Oatmeal chocolate chip quinoa cookie	

Week 4: February 22nd to 26th, 2016

Menus	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
Morning Snack	Grapes	Banana	Cantaloupe	Oranges	Honeydew	
L u n c h	Meal	Whole wheat pasta with kale pesto, toasted pumpkin seeds, roasted butternut squash	Ground beef meatloaf, scalloped potatoes, roasted root vegetables	Braised BBQ chicken on whole wheat bun, apple & cabbage coleslaw	Baked falafel with tzatziki, couscous salad with mixed vegetables	Baked cod with hollandaise sauce, green peas, roasted potato wedges with homemade ketchup
	Vegetarian alternative	Whole wheat pasta with kale pesto, toasted pumpkin seeds, roasted butternut squash	Lentil meatloaf, scalloped potatoes, roasted root vegetables	Braised BBQ tofu on whole wheat bun, apple & cabbage coleslaw	Baked falafel with tzatziki, couscous salad with mixed vegetables	Baked tofu with hollandaise sauce, green peas, roasted potato wedges with homemade ketchup
	Beverage	Milk	Milk	Milk	Milk	Milk
	Dessert	Baked banana chips	Flourless chocolate cake	Pineapple	Strawberry banana puree	Chocolate coconut snowballs
Afternoon Snack	Corn bread with homemade grape jam	Popcorn seasoned nutritional yeast flakes	Sweet potato banana muffins	Soy butter stuffed celery sticks with raisins	Apple and zucchini cinnamon muffins	