

# SEMAINE 2

## SANDWICHES

- Pain de seigle marbré, rôti de bœuf maison, gruyère fondant, tombée de chou rouge au carvi, cornichon et mayo raifort**
- Croissant multigrains, jambon forêt noire, brie, laitue et mayo Dijon**
- Pain campagnard aux olives, salade de saumon à l'aneth, roquette et fenouil citronnés, mayo au sésame rôti**
- Tortillas aux épinards, végé-pâté frit, aubergine marinée, julienne de poivrons doux, humus citron et coriandre**
- Baguette panini aux olives, courgettes et poivrons grillés, pesto basilic et feta**
- Wrap général tao, poulet grillé au sésame, julienne de poivrons et oignons rouges sautés, perles de tempura**

## SALADES

- Mesclun, légumes du marché, copeaux de Padano et vinaigrette balsamique**
- Nouilles de riz, edamames, julienne de légumes, vinaigrette soya et huile de sésame rôti**
- Salade César, copeaux de Padano, câpres frits, et chip de prosciutto**
- Roquette, macédoine de courge butternut, pacanes caramélisées, sirop d'érable et vinaigre de xérès**
- Salade de chou rouge, lime coriandre, cornichons et mayonnaise chipolte**
- Orzo, bocconcinis, tomates raisins, olives Kalamata, roquette et pesto basilic**

## ENTRÉES

- Pizza aux légumes et pesto**
- Pics de cheddar et raisins**
- Crudités et trempette**
- Chips maison**
- Falafel, humus citron et cumin**
- Dumpling frit au porc et crevettes, sauce à l'arachide**
- Tartare de légumes croquants, garniture classique, copeaux de Padano**



# Calendrier

avril 2019

Ma	Me	J	V	S	D	L
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

mai 2019

Ma	Me	J	V	S	D	L
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

juin 2019

Ma	Me	J	V	S	D	L
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

juillet 2019

Ma	Me	J	V	S	D	L
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

août 2019

Ma	Me	J	V	S	D	L
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

septembre 2019

Ma	Me	J	V	S	D	L
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

octobre 2019

Ma	Me	J	V	S	D	L
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

novembre 2019

Ma	Me	J	V	S	D	L
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

décembre 2019

Ma	Me	J	V	S	D	L
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

janvier 2020

Ma	Me	J	V	S	D	L
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

février 2020

Ma	Me	J	V	S	D	L
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

mars 2020

Ma	Me	J	V	S	D	L
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

- Semaine 1
- Semaine 2
- Semaine 3

- Semaine 4
- Semaine 5

# SEMAINE 1

## SANDWICHES

- Pain de seigle marbré, rôti de bœuf maison, gruyère fondant, tombée de chou rouge au carvi, cornichon et mayo raifort**
- Croissant multigrains, jambon forêt noire, brie, laitue et mayo Dijon**
- Tortillas aux épinards, végé-pâté frit, aubergine marinée, julienne de poivrons doux, humus citron et coriandre**
- Pain campagnard aux olives, salade de saumon à l'aneth, roquette et fenouil citronnés, mayo au sésame rôti**
- Rouleaux de printemps, salade de tofu râpé, émulsion miso sambal, julienne de carottes et chou chinois**
- Pain brioché, prosciutto, melon, provolone, roquette et mayo au pesto de tomates séchées**

## SALADES

- Mesclun, légumes du marché, copeaux de Padano et vinaigrette balsamique**
- Nouilles de riz, edamames, julienne de légumes, vinaigrette soya et huile de sésame rôti**
- Salade César, copeaux de Padano, câpres frits et chip de prosciutto**
- Pommes de terre Yukon, œuf cuit dur, lardons, aneth, moutarde de Meaux et huile citronnée**
- Julienne de céleri-rave garnie comme une Waldorf, pommes, noix de Grenoble et fines herbes**
- Quinoa rouge et blanc, fruits séchés, suprêmes d'orange et pamplemousse, tournesol torréfié, huile d'olive et jus d'agrumes**

## ENTRÉES

- Pizza aux légumes et pesto**
- Pics de cheddar et raisins**
- Crudités et trempette**
- Chips maison**
- Arrancini, crème réduite aux artichauts et fromage de chèvre des neiges**
- Pics tomates, olives de Kalamata et bocconcinis au pesto**
- Crevette croustillante, purée de pêche à la lime et poivre de Vostsiperifery**



## SEMAINE 3

### SANDWICHES

- Pain de seigle marbré, rôti de bœuf maison, gruyère fondant, tombée de chou rouge au carvi, cornichon et mayo raifort**
- Croissant multigrains, jambon forêt noire, brie, laitue et mayo Dijon**
- Pain campagnard aux olives, salade de saumon à l'aneth, roquette et fenouil citronnés, mayo au sésame rôti**
- Tortillas aux épinards, végé-pâté frit, aubergine marinée, julienne de poivrons doux, humus citron et coriandre**
- Tortillas au bœuf sharwama émincé, navet mariné maison, concombre, laitue, hummus coriandre et cumin**
- Ciabatta à la dinde fumée aux épices montréalaises, bacon croustillant, laitue, tomates et mayo Dijon**

### SALADES

- Mesclun, légumes du marché, copeaux de Padano et vinaigrette balsamique**
- Nouilles de riz, edamames, julienne de légumes, vinaigrette soya et huile de sésame rôti**
- Salade César, copeaux de Padano, câpres frits, et chip de prosciutto**
- Salade mexicaine, haricots noirs, maïs, jalapenos et salsa verte**
- Orge perlé, betteraves jaunes et rouges, julienne de chioga, fines herbes et émulsion au chèvre des neiges, citron et yogourt**
- Cœurs de palmiers et d'artichauts, dés de poivrons rouges, aubergine marinée, émulsion citron, moutarde Dijon et cumin**

### ENTRÉES

- Pizza aux légumes et pesto**
- Pointes de cheddar et raisins**
- Crudités et trempette**
- Chips maison**
- Pogo de saucisse végétalienne, moutarde jaune**
- Pics de bavette de bœuf au «dry rub» maison, chimichurri**
- Croquette de crevettes nordiques, mayo tobiko**

## SEMAINE 4

### SANDWICHES

- Pain de seigle marbré, rôti de bœuf maison, gruyère fondant, tombée de chou rouge au carvi, cornichon et mayo raifort**
- Croissant multigrains, jambon forêt noire, brie, laitue et mayo Dijon**
- Pain campagnard aux olives, salade de saumon à l'aneth, roquette et fenouil citronnés, mayo au sésame rôti**
- Tortillas aux épinards, végé-pâté frit, aubergine marinée, julienne de poivrons doux, humus citron et coriandre**
- Berbère au nigel, poulet grillé sauce B.B.Q. maison, salade de chou rouge chipolte et coriandre**
- Banh Mi, émincé de porc à la vietnamienne, julienne de légumes et coriandre**

### SALADES

- Mesclun, légumes du marché, copeaux de Padano et vinaigrette balsamique**
- Nouilles de riz, edamames, julienne de légumes, vinaigrette soya et huile de sésame rôti**
- Salade César, copeaux de Padano, câpres frits et chip de prosciutto**
- Jeunes pousses, garniture à la grecque (feta, olives, tomates et concombre), vinaigrette à l'origan**
- Pois chiches, chou-fleur, oignons rouges et poivrons rôtis, vinaigrette au lait de coco, lime et cari**
- Lentilles, tomates rôties, olives Kalamata, coriandre, fenouil et estragon**

### ENTRÉES

- Pizza aux légumes et pesto**
- Pics de cheddar et raisins**
- Crudités et trempette**
- Chips maison**
- Pogo de saucisse végétalienne, moutarde jaune**
- Gravlax de saumon à la betterave, blinis de yukon gold, yogourt à l'aneth**
- Pastillas de volaille, abricots, miel et amandes torréfiées**

## SEMAINE 5

### SANDWICHES

- Pain de seigle marbré, rôti de bœuf maison, gruyère fondant, tombée de chou rouge au carvi, cornichon et mayo raifort**
- Croissant multigrains, jambon forêt noire, brie, laitue et mayo Dijon**
- Pain campagnard aux olives, salade de saumon à l'aneth, roquette et fenouil citronnés, mayo au sésame rôti**
- Tortillas aux épinards, végé-pâté frit, aubergine marinée, julienne de poivrons doux, humus citron et coriandre**
- Ciabatta déli à l'italienne : calabresse, jambon, prosciutto, provolone, mayo au pesto de tomates séchées et roquette**
- Pain brioché, rôti de porc maison, compotée de pommes à l'érable, fromage Saint-Paulin, laitue et oreille de crisse**

### SALADES

- Mesclun, légumes du marché, copeaux de Padano et vinaigrette balsamique**
- Nouilles de riz, edamames, julienne de légumes, vinaigrette soya et huile de sésame rôti**
- Salade César, copeaux de parmesan, câpres frits et chip de prosciutto**
- Tabouleh, pois chiches, concombre, tomates, persil et menthe fraîche**
- Salade de légumes croquants, vinaigrette au cidre et noisettes torréfiées**
- Penne aux charcuteries italiennes, olives Kalamata, aubergine marinée et pesto de tomates séchées**

### ENTRÉES

- Pizza aux légumes et pesto**
- Pics de cheddar et raisins**
- Crudités et trempette**
- Chips maison**
- Roulade de grison, pesto, enoki, poivron rôti et Padano**
- «Polpette» de volaille, roquette et olives, sauce tomate et basilic**
- Rouleau impérial aux légumes, sauce à la cerise**