

# NAVIER+ STOKES

|                  | <u>LUNDI</u>  | <u>MARDI</u>   | <u>MERCREDI</u>  | <u>JEUDI</u>                              | <u> VENDREDI</u>                           |
|------------------|---|--|--|---|--|
| <b>SOUPES</b>    | Crème de légumes<br>ou<br>soupe toscane<br>& chou frisé | Soupe cari & coco<br>ou<br>soupe minestrone                  | Soupe poireaux<br>& haricots blancs<br>ou<br>crème de courge | Soupe bœuf & orge<br>ou<br>soupe aux pois | Potage aux carottes<br>ou<br>choix du chef |
| <b>PLAT 1</b>    | Cari aux légumes<br>& dattes                            | Tarte à l'oignon<br>& légumes                                | Pennes aux légumes<br>grillées, sauce<br>tomates séchées     | Chop Suey<br>au poulet végétalien         | Plat du chef                               |
| <b>PLAT 2</b>    | Chili à la viande<br>gratiné                            | Filet d'aiglefin sauce<br>aux échalotes                      | Mijoté de bœuf<br>aux légumes                                | Fondant de veau<br>aux herbes & ail rôti  | Pâté au saumon                             |
| <b>PLAT 3</b>    | Mignon de porc<br>aux olives                            | Pilons de poulet<br>aux épices douces<br>& sauce à la menthe | Saucisse rôtie<br>& sauce dijonnaise                         | Pâté au poulet                            | Rôti de porc<br>sauce aux figues           |
| <b>FÉCULENTS</b> | Riz pilaf   | Purée de pommes<br>de terre                                  | Boulgour   | Riz                                       | Wedges de pommes<br>de terre               |
| <b>LÉGUMES</b>   | Légumes / salade<br>du moment                           | Légumes / salade<br>du moment                                | Légumes / salade<br>du moment                                | Légumes / salade<br>du moment             | Légumes / salade<br>du moment              |
| <b>DESSERTS</b>  | Desserts du jour  | Desserts du jour   | Desserts du jour   | Desserts du jour                          | Desserts du jour                           |



# NAVIER+ STOKES

|           | <u>LUNDI</u>                                      | <u>MARDI</u>  | <u>MERCREDI</u>   | <u>JEUDI</u>                                    | <u> VENDREDI</u>  |
|-----------|---|---|---|---|---|
| SOUPES    | Potage Parmentier<br>ou<br>soupe lentilles & cari | Crème de poulet<br>ou<br>soupe toscane                        | Soupe aux brocolis<br>ou<br>soupe aux légumes,<br>bœuf & orge | Soupe miestrone<br>ou<br>Soupe tomate & orge    | Soupe aux pois<br>ou<br>choix du chef                         |
| PLAT 1    | Dhal au lait de coco                              | Tofu à l'indienne   | Focaccia aux légumes<br>& fromage                             | Mac & Cheeses<br>aux légumes                    | Choix du chef   |
| PLAT 2    | Boulettes de veau<br>sauce aigre douce            | Assiette chinoise:<br>Riz frit au poulet<br>& Pâtés impériaux | Saumon Teriaky  | Mignon de porc<br>à la moutarde<br>à l'ancienne | Tortellinis aux<br>fromages, jambon,<br>olives, sauce basilic |
| PLAT 3    | Quiche au jambon                                  | Lasagnes à la viande  | Pâté chinois<br>gratiné                                       | Poulet marbella                                 | Filet de doré, sauce<br>beurre aux herbes<br>et échalotes     |
| FÉCULENTS | Nouilles chinoises                                | Riz   | Semoule   | Purée de légumes<br>racines                     | Wedges de pommes<br>de terre                                  |
| LÉGUMES   | Légumes / salade<br>du moment                     | Légumes / salade<br>du moment                                 | Légumes / salade<br>du moment                                 | Légumes / salade<br>du moment                   | Légumes / salade<br>du moment                                 |
| DESSERTS  | Desserts du jour                                  | Desserts du jour  | Desserts du jour  | Desserts du jour                                | Desserts du jour  |



# NAVIER+ STOKES

|                  | <u>LUNDI</u>   | <u>MARDI</u>                                   | <u>MERCREDI</u>                            | <u>JEUDI</u>                                   | <u> VENDREDI</u>                       |
|------------------|--|--|--|--|--|
| <b>SOUPES</b>    | Soupe aux légumes<br>ou<br>soupe de lentilles<br>cari indien | Crème de butternut<br>ou<br>soupe aux brocolis | Soupe aux pois<br>ou<br>soupe minestrone   | Potage aux carottes<br>ou<br>soupe bœuf & orge | Crème de poulet<br>ou<br>choix du chef |
| <b>PLAT 1</b>    | Raviolis au fromages<br>sauce tomate basilic                 | Parmentier<br>aux lentilles<br>& haché végé    | Falafels, sauce<br>tomate à l'ail & épices | Tacos végétarien                               | Paneer Makhani                         |
| <b>PLAT 2</b>    | Boulettes de veau<br>sauce estragon                          | Poulet au cari                                 | Veau marengo                               | Tacos<br>au poulet                             | Fritata au saumon<br>& brocolis        |
| <b>PLAT 3</b>    | Filet de saumon<br>grillé, sauce vierge                      | Osso Buco de porc au<br>caramel de tomate      | Pâté chinois                               | Croquettes<br>de morue<br>sauce aux herbes     | Plat du chef                           |
| <b>FÉCULENTS</b> | Riz pilaf  | Purée de pommes<br>de terre                    | Lentilles                                  | Sauté de pommes<br>de terre                    | Boullgour<br>aux herbes                |
| <b>LÉGUMES</b>   | Légumes / salade<br>du moment                                | Légumes / salade<br>du moment                  | Légumes / salade<br>du moment              | Légumes / salade<br>du moment                  | Légumes / salade<br>du moment          |
| <b>DESSERTS</b>  | Desserts du jour   | Desserts du jour                               | Desserts du jour                           | Desserts du jour                               | Desserts du jour                       |



# NAVIER+ STOKES

|                  | <u>LUNDI</u>                                | <u>MARDI</u>  | <u>MERCREDI</u>                             | <u>JEUDI</u>                           | <u> VENDREDI</u>                            |
|------------------|---|---|---|--|---|
| <b>SOUPES</b>    | Soupe minestrone<br>ou<br>soupe cari/coco   | Soupe poireau &<br>pommes de terre<br>ou<br>soupe bœuf & orge | Potage aux carottes<br>ou<br>soupe aux pois | Crème de poulet<br>ou<br>soupe tosane  | Crème de butternut<br>ou<br>choix du chef   |
| <b>PLAT 1</b>    | Tortellinis<br>aux fromages,<br>sauce rosée | Sauté thaïlandais<br>au seitan                                | Falafels, sauce<br>tomate à l'ail & épices  | Mac&cheese<br>3 fromages<br>et légumes | Plat du chef                                |
| <b>PLAT 2</b>    | Kefta de veau                               | Saumon grillé<br>sauce à l'aneth                              | Sauté de Poulet<br>au basilic               | Pâté à la viande                       | Pilons de poulet<br>cacciatore              |
| <b>PLAT 3</b>    | Quiche<br>au jambon                         | Hamburger steack  | Brandade de poissons,<br>sauce paprika fumé | Émincé de dinde<br>sauce champignons   | Longe de porc rôti<br>sauce miel & tandoori |
| <b>FÉCULENTS</b> | Purée de pommes<br>de terre aux herbes      | Semoule de blé  | Riz aux épices                              | Wedges de pommes<br>de terre           | Risotto d'orge                              |
| <b>LÉGUMES</b>   | Légumes / salade<br>du moment               | Légumes / salade<br>du moment                                 | Légumes / salade<br>du moment               | Légumes / salade<br>du moment          | Légumes / salade<br>du moment               |
| <b>DESSERTS</b>  | Desserts du jour                            | Desserts du jour  | Desserts du jour                            | Desserts du jour                       | Desserts du jour                            |

