

DINER DE LA SEMAINE

Soups

The Kitchen

The Sprout

Le Grill

Al Forno

LUN

Soupe au Riz et Poulet
Soupe Haricots et
Pomme de Terre

Poulet Kung Pao
CNouilles Cantonaises
Germe de soja

Steak Salisbury à base
de plantes avec sauce
aux champignons
Chou-fleur et pois

Filet o' Fish dans un
pain
Pommes de terre au
four

Dinde Pepperoni Pizza
Quatre Fromage Pizza
Steak Philly Fromage
Pizza
Tuscan Pizza

MAR

Hamburger Soupe
Soupe à la courge
musquée

Tarte à la viande Burek
Courge musquée rôtie
Mélange de légumes
vapeur

Tacos aux
choux-fleur
Avocats

Burger végétarien
deluxe sur pain aux
graines de pavot
Frites épicées
torsadées

Dinde Pepperoni Pizza
Quatre Fromage Pizza
Hamburger Pizza
Broccoli et Cheddar
Pizza

MER

Poulet Mulligatawny
Soupe
Bisque de poivrons
rouges rôtis

Porc jerk
Riz et pois
Salade de chou
traditionnelle

Lasagne Toscane au
Tofu aux Herbes
Épinards Tombés

Wrap BLT à la Dinde
Rondelles d'Oignon

Dinde Pepperoni Pizza
Quatre Fromage Pizza
Pesto Poulet Pizza
Champignon et Oignon
Caramelisé Pizza

JEU

Soupe de Bœuf aux
Champignons et Panais
Soupe aux Pâtes et
Haricots

Chow Mein au Poulet
Légumes Sautés

Tacos aux Haricots
Épicés à la Jerk
Salsa à la Mangue

Burger Tex-Mex à la
Salsa
Frites de Patates
Douce

Dinde Pepperoni Pizza
Quatre Fromage Pizza
Pizza Philly
Cheesesteak
Pizza Toscane

VEN

Soupe de poisson
Soupe de pommes
de terre rôties

Aiglefin pané et frit
Frites
Salade de chou
Sauce tartare

Tofu Bourguignon
Riz blanc

Grilled Cheese
Gourmet avec
Mozzarella et Pesto
Frites

Dinde Pepperoni Pizza
Quatre Fromage Pizza
Pizza Viande
Pizza Tropicale

SAM

Soupe de dinde aux
lentilles
Soupe de patates
douce et noix de
coco

Bol de poulet
Riz frit cantonais
Coleslaw aux noix de
cajou asiatique

Ragoût de haricots
et poivrons à la
marocaine

Pâté jamaïcain au
bœuf épicé

Dinde Pepperoni Pizza
Quatre Fromage Pizza
Pizza à la saucisse
italienne
Pizza aux légumes rôtis

DIM

Soupe de mariage
italienne
Soupe de haricots
blancs et bette à carde

Bol de pierogi sauté

Mac & Cheese Végan

Doigts de poulet
avec sauce à
trempier

Dinde Pepperoni Pizza
Quatre Fromage Pizza
Pizza au Porc BBQ
Pizza Méditerranéenne
Grecque

SOUPER DE LA SEMAINE

Soups

The Kitchen

The Sprout

The Grill

Al Dente

LUN

Soupe au Riz et Poulet
Soupe Haricots et
Pomme de Terre

Jambon à l'os rôti
Pommes de terre
gratinées
Brocoli

Curry doré aux pois
chiches
Riz basmati jaune

Filet o' Fish dans un
pain
Pommes de terre au
four

Pâtes au bœuf (ou
bœuf végétalien)
Crème tomate/pesto
Pain à l'ail

MAR

Hamburger Soupe
Soupe à la courge
musquée

Poulet mariné façon
Jollof
Chou et pommes de
terre à l'éthiopienne
Petits pois verts

Moussaka avec
ragoût de tomates

Burger végétarien
deluxe sur pain aux
graines de pavot
Frites épicées
torsadées

Pâtes à la saucisse
italienne (ou poulet
végétalien)
Sauce tomate/Alfredo
Pain à l'ail

MER

Poulet Mulligatawny
Soupe
Bisque de poivrons
rouges rôtis

Ragoût de bœuf aux
légumes
Biscuit au thé

Burrito péruvien

Wrap BLT à la Dinde
Rondelles d'Oignon

Pâtes aux crevettes (ou
bœuf végétalien)
Sauce tomate/crème
de pesto
Pain à l'ail

JEU

Soupe de Bœuf aux
Champignons et Panais
Soupe aux Pâtes et
Haricots

Saumon Wellington
Pilaf de sept grains et
champignons
Carottes à l'ail et au
romarin

Hachis Parmentier

Burger Tex-Mex à la
Salsa
Frites de Patates
Douces

Pâtes au poulet (ou
poulet végétal)
Sauce tomate/Alfredo
Pain à l'ail

VEN

Soupe de poisson
Soupe de pommes
de terre rôties

Poulet BBQ coréen
Pancakes aux oignons
Pa Jun
Bok choy braisé aux
graines de sésame

Lo Mein aux légumes
Edamame

Grilled Cheese
Gourmet avec
Mozzarella et Pesto
Frites

Ravioli aux épinards
avec sauce tomate
Pain à l'ail

SAM

Soupe de dinde aux
lentilles
Soupe de patates
douces et noix de
coco

Côtes de porc
Salade de pommes de
terre grillées
Maïs sauté épicé

Steak de chou-
fleur au pesto
Pommes de terre
rôties

Pâté jamaïcain au
bœuf épicé

Tortellini au bœuf avec
sauce Alfredo
Pain à l'ail

DIM

Soupe de mariage
italienne
Soupe de haricots
blancs et bette à carde

Poivrons farcis à la
cubaine
Riz espagnol
Salade César

Bol poke au chili,
lime et tofu

Doigts de poulet
avec sauce à
tremper

Pâtes au poulet (ou
poulet végétal)
Sauce tomate/Alfredo
Pain à l'ail