

SALADES SANDWICHES



SALADES

DISPONIBLE EN TOUT TEMPS

- Salade de taboulé
- Salade asiatique
- Salade grecque
- Salade mesclun, vinaigrette balsamique

FORFAIT À LA SEMAINE

SEMAINE

1

- Salade de fenouil, feta, olives et émulsion à l'orange
- Salade de lentilles, suprême de pamplemousse rose et oignon vert
- Salade d'orecchiette et roquette au pesto
- Salade d'épinards à saveur orientale, vinaigrette soja et émulsion gingembre et coconut

SEMAINE

2

- Salade de quinoa aux légumes grillés, émulsion au thym
- Salade de farfalle, tomates séchées au pesto et noix de pin
- Salade de brocoli, fèves germées et champignons
- Salade de chou chinois, bok choy et champignons, vinaigrette à l'érable et moutarde de Meaux

SEMAINE

3

- Salade de tomate, bocconcini, pistou, basilic et huile d'olive
- Salade de carottes, daïkon et mangue
- Salade aux nouilles chinoises, fenouil, carotte, bok choy, mini maïs, vinaigrette au gingembre
- Salade d'épinards, pommes et cheddar vieilli, émulsion à l'huile de pépins de raisin

SEMAINE

4

- Salade duo de betterave aux fines herbes
- Salade de pâtes siciliennes avec poivrons, olive et roquette
- Salade de haricots verts garnis de lanières de poivron rouge
- Salade de roquette et copeaux de friulano, vinaigrette à l'italienne

SEMAINE

5

- Salade duo de zucchini au feta
- Salade de pomme de terre, bacon, persil, aneth et oignon vert
- Salade provençale, aubergine, olives, feta et épinards
- Salade d'épinards et pommes, vinaigrette à l'érable et sariette

SEMAINE

6

- Salade de couscous aux légumes et à la menthe
- Salade de pâtes et légumes grillés à l'huile d'olive avec tapenade de tomates séchées
- Salade de concombre, crème sure et fines herbes
- Salade César

SANDWICHES

DISPONIBLE EN TOUT TEMPS

- Kaiser de viandes froides
- Mini-kaiser (jambon et dinde)
- Wrap de poulet grillé ou végétarien
- Quésadillas à l'hoummos de fèves rouges et légumes épicés
- Sandwichs de fantaisie assortis
- Mini-pitas assortis
- Baguettine jambon et brie
- Wrap de bœuf à la béarnaise

FORFAIT À LA SEMAINE

SEMAINE

1

- Bagel de saumon fumé
- Ciabatta, poulet et pommes vertes au cari
- Wrap à l'indonésienne
- Club italien
- Le Portobella

SEMAINE

2

- Baguettine au thon et suisse
- Croissant californien
- Mini-ciabatta de rôti de bœuf
- Panini JLT
- Le végété réinventé

SEMAINE

3

- Pita à la niçoise
- Baguettine au poulet chipotle
- Wrap thaï
- Panini de jambon et ananas grillés
- Mini-ciabatta de rôti de porc au romarin

SEMAINE

4

- Mini-ciabatta de rôti de porc au romarin
- Croque-monsieur végétarien sur pain berbère au curcuma
- Poitrine de dinde rôtie sur pain aux canneberges, mayonnaise à l'orange et roquette
- Wrap bœuf teriyaki
- Burger de saumon sur pain pumpernickel

SEMAINE

5

- Wrap à la goberge
- La volaille exotique (poulet, mangue, avocat, tomate)
- Mini-ciabatta de rôti de bœuf
- Croissant jambon, fromage suisse
- Panini de légumes grillés

SEMAINE

6

- Wrap aux saveurs de la mer
- Sous-marin aux boulettes vietnamiennes
- Sandwich à la viande fumée de Montréal
- Panini de poulet grillé à la César
- Mini-ciabatta de rôti de porc au romarin

CALENDRIER 2010

JANVIER

4 janvier	Semaine 1
11 janvier	Semaine 2
18 janvier	Semaine 3
25 janvier	Semaine 4

FÉVRIER

1 février	Semaine 5
8 février	Semaine 6
15 février	Semaine 1
22 février	Semaine 2

MARS

1 mars	Semaine 3
8 mars	Semaine 4
15 mars	Semaine 5
22 mars	Semaine 6
29 mars	Semaine 1

AVRIL

5 avril	Semaine 2
12 avril	Semaine 3
19 avril	Semaine 4
26 avril	Semaine 5

MAI

3 mai	Semaine 6
10 mai	Semaine 1
17 mai	Semaine 2
24 mai	Semaine 3
31 mai	Semaine 4

JUIN

7 juin	Semaine 5
14 juin	Semaine 6
21 juin	Semaine 1
28 juin	Semaine 2

JUILLET

5 juillet	Semaine 3
12 juillet	Semaine 4
19 juillet	Semaine 5
26 juillet	Semaine 6

AOÛT

2 août	Semaine 1
9 août	Semaine 2
16 août	Semaine 3
23 août	Semaine 4
30 août	Semaine 5

SEPTEMBRE

6 septembre	Semaine 6
13 septembre	Semaine 1
20 septembre	Semaine 2
27 septembre	Semaine 3

OCTOBRE

4 octobre	Semaine 4
11 octobre	Semaine 5
18 octobre	Semaine 6
25 octobre	Semaine 1

NOVEMBRE

1 novembre	Semaine 2
8 novembre	Semaine 3
15 novembre	Semaine 4
22 novembre	Semaine 5
29 novembre	Semaine 6

DÉCEMBRE

7 décembre	Semaine 1
14 décembre	Semaine 2
21 décembre	Semaine 3
28 décembre	Semaine 4