

# SEMAINE DU 2 FÉVRIER

## LUNDI



12,95 \$

Quiche aux légumes grillés, tomates séchées et feta, pommes de terre grelot à l'ail et carottes rôties au miel

## MARDI



12,95 \$

Bol mexicain avec tempeh mariné, légumes, riz basmati et sauce végane à la lime



12,95 \$

Poulet à la toscane avec pâtes et brocoli vapeur



13,95 \$

Filet de porc à la dijonnaise, nouilles aux oeufs avec poivrons, oignons et courgettes rôties

## MERCREDI



13,95 \$

Lasagne, sauce béchamel aux algues et à la ricotta, avec légumes du jour

## JEUDI



14,95 \$

Bol de nouilles shangai avec tofu laqué

## VENDREDI

Choix  
du chef

# SEMAINE DU 9 FÉVRIER

## LUNDI



12,95 \$

Macaroni gratiné,  
sauce fromage  
et brocoli, accompagné  
de salade verte  
du moment



13,95 \$

Filets de sébaste au four,  
avec salsa exotique,  
quinoa aux herbes  
et légumes tex-mex

## MARDI



12,95 \$

Tofu façon poulet au  
beurre, accompagné  
de couscous aux herbes  
et de légumes vapeur



13,95 \$

Hamburger de dinde  
du Québec à la cajun,  
accompagné de salade  
de chou maison,  
de pommes de terre  
frites et de mayonnaise  
épicée

## MERCREDI



13,95 \$

Œufs bénédictines  
avec champignons sautés  
à l'ail, fromage suisse  
et sauce hollandaise,  
accompagnés de patates  
à déjeuner aux fines  
herbes



14,95 \$

Tacos au porc effiloché  
avec salade de chou  
rouge, accompagnée  
de riz mexicain  
et d'une crème sûre  
épicée à la lime

## JEUDI



12,95 \$

Bol de cari de légumes  
et tempeh à la thaï,  
sur boulgour aux herbes

## VENDREDI

Choix  
du chef

# SEMAINE DU 16 FÉVRIER

## LUNDI



11,95 \$

Fritatta kale, papates douces et fromage feta, accompagnée de patates rissolées et de salade verte du moment

14,95 \$

Boulettes de boeuf, sauce aux champignons, nouilles aux oeufs et brocoli vapeur

## MARDI



11,95 \$

Tajine végane avec couscous aux herbes



12,95 \$

Gratin de pâtes aux fruits de mer avec pain à l'ail

## MERCREDI



12,95 \$

Tofu, sauce général TAO avec riz blanc et légumes asiatiques



14,95 \$

Pita de porc à la grecque avec pommes de terre grelot à la piri-piri et salade verte

## JEUDI



10,95 \$

Pâté chinois tex-mex végétalien avec salade de chou rouge à la lime



14,95 \$

Sauté de poulet au pesto, servi avec quinoa pilaf et légumes du jour

## VENDREDI

Choix  
du chef

# SEMAINE DU 23 FÉVRIER

## LUNDI



14,95 \$

Falafels avec hummus aux betteraves, salade de couscous perlés aux algues et salade croquante du moment

## MARDI



12,95 \$

Tortellini sauce rosée avec brocoli et chou-fleur rôtis

## MERCREDI



12,95 \$

Hamburger steak végane avec sauce aux champignons, purée de chou-fleur et carottes nantaises rôties

## JEUDI



12,95 \$

Soupe style ramen miso et lait de coco avec tofu et légumes

## VENDREDI

**Choix  
du chef**



13,95 \$

Poulet au beurre avec riz basmati et haricots verts à l'ail



13,95 \$

Chili à la viande avec riz mexicain, yogourt grec nature et fromage cheddar

12,95 \$

Gratin de pâtes, sauce Alfredo thon et brocoli avec salade verte du moment



14,95 \$

Assiette de keftas de porc, sauce tzatziki avec patates grecques, riz pilaf et salade de chou crémeuse