

# Comptoir L'Arc-en-ciel

Prix de vente : 7,75\$ (2,00\$ de remise si questionnaire rempli)

| Mardi                                                                                                                                                                                                                      | Mercredi                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 octobre</b><br>Roxane Côté<br>Thème : Cuisine asiatique<br>Soupe style thaï au nouilles de riz<br>Bol poké végétarien<br>Pouding au tofu, citron et miel                                                              | <b>2 octobre</b><br>Pascale Savard<br>Thème : Beach party<br>Salade de chou<br>Burger de saumon et frites de patates douces<br>Parfait aux petits fruits                 |
| <b>8 octobre</b><br>Marylou St-Denis<br>Thème : Les fruits et légumes<br>Salade de légumes et légumineuses<br>Ciabatta au poulet avec légumes grillés<br>Frites de patates douce au four<br>Dessert : Crumble de fruits !  | <b>9 octobre</b><br>Raphaël Hudon<br>Thème : Légumes racines<br>Potage de poireau<br>Lasagne aux légumes<br>Gâteau aux carottes                                          |
| <b>22 octobre</b><br>Marie-Anne Girard<br>Thème : Menu Campagnard<br>Potage à la courge musquée<br>Filet de porc, sauce aux canneberges, pomme de terre et haricots.<br>Crème au chocolat                                  | <b>23 octobre</b><br>Francis Houde<br>Thème : De l'Asie à la Russie.<br>Salade de concombre et radis à la coréenne<br>Curry japonais au poulet.<br>Clémentine à la russe |
| <b>29 octobre</b><br>Mélanie Gauthier-Boulianne<br>Thème : Cuisine mexicaine<br>Soupe crémeuse aux patates douces et panais.<br>Tacos de poisson, salade de chou et salsa de maïs.<br>Barres fraises et lime sans cuisson. | <b>30 octobre</b><br>Vanessa Grenon<br>Thème : Végétarien<br>Potage aux épinards et brocoli<br>Hamburger végé style Sloppy joe<br>Verrines au tofu soyeux et à la mangue |
| <b>5 novembre</b><br>Marie-Pier Gauthier<br>Thème : Repas réconfortant<br>Salade de courgettes<br>Soupe-repas poulet, riz et légumes<br>Carré aux dattes.                                                                  | <b>6 novembre</b><br>Audrey<br>100% viande<br>Bruschetta aux tomates et fromage<br>Sauté de bœuf aux poivrons et aux champignons<br>Jello d'agrumes                      |

# Comptoir L'Arc-en-ciel

Prix de vente : 7,75\$ (2,00\$ de remise si questionnaire rempli)

| Mardi                                                                                                                                                           | Mercredi                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>12 novembre</b><br>Judith Ross<br>Thème: Menu végété<br>Velouté pois et épinard<br>Tofu général Tao, vermicelle de riz et légumes<br>Pouding au chia         | <b>13 novembre</b><br>Noémie Sacksteder<br>Cuisine française<br>Salade d'automne aux endives, pommes et noix<br>Blanquette de poisson blanc et ratatouille<br>Gâteau yaourt et bleuets        |
| <b>19 novembre</b><br><br>Information scolaire                                                                                                                  | <b>20 novembre</b><br>Doriane<br>Thème : Réconfort automnal<br>Potage aux carottes<br>Plat principal: Riz au poulet<br>Muffins aux framboises                                                 |
| <b>26 novembre</b><br>Claire Berquand<br>Thème : Saveur d'Italie<br>Tomates-mozzarella<br>Escalope à la milanaise, risotto et légumes<br>Pana cotta aux fraises | <b>27 novembre</b><br>Mélina Cousineau<br>Thème : Du jardin à la table<br>Potage panais et carottes<br>Pâte aux tomates et basilic et boulettes de viande<br>Croustillant pommes et framboise |
| <b>3 décembre</b><br>Dany Regel<br>Thème : Goûts des Îles<br>Salade de carottes<br>Cari de thon et pois verts<br>Biscuits bananes et noix de coco               | <b>4 décembre</b><br><br>Reprise vendredi                                                                                                                                                     |
| <b>10 décembre</b><br>Anne-Margot Grillot<br>Thème : Menu mexicain<br>Salsa aux tomates<br>Chili con carne accompagné de tortillas<br>Gâteau au maïs            | <b>11 décembre</b><br>Marie-Eve Collard<br>Thème : Les légumineuses<br>Soupe aux légumes et aux lentilles<br>Bols tortillas au boeuf haché et aux haricots rouges<br>Pouding au chocolat      |