



Menu - Printemps 2015

Jour	Collation Matin (avec eau)	Dîner (avec lait)	Collation Après-midi (avec eau)
MENU 1			
lundi	Galettes de riz avec beurre de soya, oranges	Sloppy Joe à la dinde, salade d'épinards Pommes	Bretzels, fromage et pois mange-tout
mardi	Muffins aux bleuets, yogourt grecque et pommes	Tika masala au yogourt et poulet, riz brun, pois verts Bananes	Tortillas à la cannelle, trempette fromage cottage et pommes
mercredi	Céréales Vector, lait et bananes	Soupe aux tomates, sandwich à la viande et fromage Fraises	Melon d'eau, biscuits Graham, trempette au yogourt
jeudi	Rôties, fromage et pommes	Sauté au bœuf, carottes, brocoli, riz brun Poires	Chips pitas, houmous, carottes, céleris
vendredi	Parfait au yogourt, granola et baies sauvages	Salade César au poulet, bacon et croustons Pommes	Oranges, biscuits arrow-roots, trempette yogourt au citron
Jour	Collation Matin (avec eau)	Dîner (avec lait)	Collation Après-midi (avec eau)
MENU 3			
lundi	Gruau, pommes et lait	Sandwich à la dinde, salade de laitue, carottes Poires	Poivrons verts, trempette au yogourt grecque, croûtons
mardi	Fritata aux œufs, épinards, fromage	Lasagne à la viande de bœuf, salade d'épinards Oranges	Craquelins Ritz, cornichons, viandes froides
mercredi	Cherrios, lait et bananes	Soupe au poulet, nouilles, carottes et petit pois Salade de fruits	Smoothie aux bleuets et fraises, trempette à la compote de pommes, biscuits Arrow-root
jeudi	Casserole de pains dorés, bananes et lait	Salade taco à la viande, fromage et chips nachos Pommes	Bretzels, fromage et pois mange-tout
vendredi	Rôties, yogourt aux fraises, ananas	Casserole espagnole au riz, poivrons verts et bœuf haché Poires	Carrés Rice Krispies, beurre de soya, pommes

Jour	Collation Matin (avec eau)	Dîner (avec lait)	Collation Après-midi (avec eau)
MENU 2			
lundi	Sandwich au fromage grillé, pommes, lait	Riz frit chinois au poulet, œufs, carottes, petit pois Melon miel	Brocoli, craquelins, trempette au fromage
mardi	Céréales mini wheat, lait, poires	Crêpes, œufs, bacon, sauce aux fruits Ananas	Barres granola, beurre de soya, bananes
mercredi	Smoothie aux bleuets, biscuits Arrow-root, beurre de soya	Soupe aux tomates, carottes, bœuf et orge Salade de fruits	Trempette à la citrouille et yogourt grecque, pommes, biscuits Graham
jeudi	Gruau, lait et bananes	Casserole Italienne au fromage, tomates et viande hachée Oranges	Pain aux carottes, trempette au yogourt grecque, concombres
vendredi	Bagels, cantaloup, fromage	Roulé au rôti de bœuf, salade et fromage Pommes	Melon, biscuits complets, trempette à la compote de poires
Jour	Collation Matin (avec eau)	Dîner (avec lait)	Collation Après-midi (avec eau)
MENU 4			
lundi	Rôties, beurre de soya, melon	Jambon, pommes de terre au four, salade de laitue romaine Poires	Nachos, salsa et fromage
mardi	Gruau, raisins secs, lait	Quésadillas au poulet, salsa, poivrons verts et rouges et fromage Oranges	Biscuits Arrowroot, trempette au yogourt, bananes
mercredi	Parfaits au yogourt, pommes, granola	Spaghetti sauce Bolognaise, poivrons verts Bananes	Craquelins, fromage, céleris
jeudi	Rice krispies, bananes, lait	Sous-marin à la pizza, viande et fromage, salade d'épinards Poires	Concombres, chips pitas, houmous
vendredi	Oeufs, fromage, muffins anglais	Ragoût de bœuf, tomates, carottes et pommes de terre, petit pain Pommes	Galette de riz, beurre de soya, bananes

- À titre d'information, une lettre de recommandation de la diététicienne du bureau de santé est affichée dans la cuisine du Centre.