



Autour du monde : Asie



Menu – Hiver 2016

Jour	Collation Matin (avec eau)	Dîner (avec lait)	Collation Après-midi (avec eau)
MENU 1			
lundi	Smoothies aux baies sauvages et yogourt, biscuits au son	Keema au bœuf et pois, carottes et patates douces rôties Salade de fruits	Trempe à la citrouille et yogourt grecque, pommes et biscuits Graham
mardi	Rôties au blé entier avec beurre de soya et pommes	Lasagne au blé entier au bœuf et fromage, salade romaine, Pommes	Sunomo au concombre, chips pita au blé entier, houmous
mercredi	Gruau aux bananes et lait	Kefta Turc au bœuf haché, patates pilées, brocoli, Poires	Fromage, craquelins au blé entier, Carottes
jeudi	Flocons de maïs, lait et poires	Ragoût de bœuf, pommes de terre, carottes et petits pains au blé entier Bananes	Chips tortilla au blé entier, pois mange-tout et trempette au yogourt
vendredi	Pain aux bananes au blé entier, ananas	Fettucine au blé entier Alfredo au poulet, salade d'épinards Oranges	Biscuits Arrowroot, beurre de soya et bananes

Jour	Collation Matin (avec eau)	Dîner (avec lait)	Collation Après-midi (avec eau)
MENU 2			
lundi	Rôties au blé entier, beurre de soya, pommes	Riz frit brun au poulet, œufs, carottes et petit pois Bananes	Craquelins de blé entier, fromage et haricots verts
mardi	Muffins anglais au blé entier, œufs et fromage, oranges	Salade César, croustons au blé entier, fromage et poulet Poires	Bar granola à la noix de coco et petits fruits séchés, carottes
mercredi	Cheerios, lait, bananes	Tika masala au yogourt et poulet, riz brun, pois verts Oranges	Biscuits Graham avec pommes chaudes, fromage
jeudi	Parfaits au yogourt, baies sauvages et granola	Spaghetti au blé entier bolognaise, salade d'épinards Melon	Kheer (pouding au riz brun), concombre
vendredi	Muffins au son et blé entier et raisins, bananes et yogourt	Roulés au blé entier au rôti de bœuf, laitue romaine et fromage, soupe de légumes Pommes	Smoothies aux baies sauvages et yogourt, biscuits Arrowroot

Jour	Collation Matin (avec eau)	Dîner (avec lait)	Collation Après-midi (avec eau)
MENU 3			
lundi	Galettes de riz avec beurre de soya, pommes	Satay au bœuf avec brocoli, et matar pulao fait de riz brun Poires	Nachos, salsa et yogourt grecque
mardi	Biscuits de matin au blé entier et avoine, yogourt et oranges	Fajitas au blé entier au poulet, poivrons verts et rouges, fromage Bananes	Muffins au blé entier aux bleuets et yogourt, pois sucrés
mercredi	Céréales de blé soufflé, lait, petits fruits séchés	Jambon au four, pommes de terre, chou-fleur, Cantaloup	Bretzels, beurre de soya et céleri
jeudi	Gruau aux pommes et lait	Macaroni au blé entier au fromage et jambon, carottes, chou-fleur, Pommes	Barres aux Cheerios et canneberges, concombre
vendredi	Rôties au blé entier, œufs durs et bananes	Pad thai aux nouilles au riz brun , poulet, carottes, pois mange-tout et poivrons rouges Oranges	Carottes, chips tortilla au blé entier et pois chiches au four

Jour	Collation Matin (avec eau)	Dîner (avec lait)	Collation Après-midi (avec eau)
MENU 4			
lundi	Muffins anglais au blé entier, beurre de soya et pommes	Poulet tandoori , riz brun, carottes, Ananas	Biscuits Ritz, fromage, concombre
mardi	Céréales Vector, lait et bananes	Curry au poulet , riz brun, pois mange-tout Pommes	Bretzels, brocoli et trempette daal masala
mercredi	Bagels au blé entier, fromage, oranges	Pizza au blé entier, jambon, fromage, carottes et haricots verts Bananes	Méli-mélo, fromage, chou-fleur
jeudi	Œufs, rôties au blé entier, poires	Soupe Chi Tan T'ang aux œufs, pois mange-tout, craquelins de blé entier Oranges	Muffins au blé entier à la citrouille et yogourt grecque, concombre
vendredi	Gruau aux bananes et lait	Boulettes de viande aigre-douce, ananas et poivrons verts, riz brun, Poires	Pommes avec beurre de soya et granola

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