



220, rue Elgin, Thunder Bay, (Ontario) P7A 0A4
Tél: 807 684-1953
Télé: 807 344-1604



Autour du monde : Amérique du Sud



Menu - Printemps 2016

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, pain au blé entier Pommes	Bretzels, fromage et pois mange-tout
mardi	Muffins au blé entier aux bleuets, yogourt grecque et pommes	Quesadillas au blé entier au poulet, poivrons verts et fromage, salade romaine Bananes	Tortillas au blé entier à la cannelle, trempette fromage cottage et pommes
mercredi	Céréales Vector, lait et bananes	Soupe Canja au jambon, carottes, tomates, riz brun Fraises	Concombre, biscuits Graham, trempette au yogourt
jeudi	Rôties au blé entier, fromage et pommes	Sauté au bœuf, carottes, brocoli, riz brun Poires	Chips pitas au blé entier, guacamole , carottes, céleri
vendredi	Parfait au yogourt, granola et baies sauvages	Salade César au poulet, bacon et croustons de blé entier Pommes	Poivron rouge, biscuits Arrowroot, 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 au blé entier à la dinde, salade de laitue romaine, carottes Poires	Poivrons verts, trempette au yogourt grecque, croûtons au blé entier
mardi	Fritata au blé entier aux œufs, épinards, fromage	Lasagne au blé entier à la viande de bœuf, salade d'épinards Oranges	Craquelins Ritz, cornichons, viandes froides
mercredi	Cherrios, lait et bananes	Soupe au poulet, nouilles au blé entier, carottes et petit pois Salade de fruits	Smoothie aux bleuets fraises et yogourt, biscuits Arrowroot
jeudi	Casserole de pains dorés au blé entier, bananes et lait	Salade taco à la viande, fromage et chips nachos Pommes	Bretzels, fromage et pois mange-tout
vendredi	Rôties de blé entier, yogourt aux fraises, ananas	Casserole espagnole au riz brun, poivrons verts et bœuf haché Poires	Carrés Rice Krispies, beurre de soya, carottes

Jour	Collation Matin (avec eau)	Dîner (avec lait)	Collation Après-midi (avec eau)
MENU 2			
lundi	Sandwich au blé entier au fromage grillé, pommes, lait	Lomo Saltado au bœuf, patates, tomates et poivrons, Melon miel	Brocoli, craquelins, trempette au fromage
mardi	Céréales Mini- Wheats, lait, poires	Crêpes au blé entier, œufs, bacon, sauce aux fruits Cantaloup	Barres granola, beurre de soya, céleri
mercredi	Smoothie aux bleuets et yogourt, biscuits Arrowroot,	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	Enchilada au blé entier au fromage, tomates et viande hachée Oranges	Pain aux carottes au blé entier, glaçage au yogourt, brocoli
vendredi	Bagels au blé entier, cantaloup, fromage	Roulé au blé entier au rôti de bœuf, salade et fromage Pommes	Concombre, biscuits complets et yogourt
Jour	Collation Matin (avec eau)	Dîner (avec lait)	Collation Après-midi (avec eau)
MENU 4			
lundi	Rôties au blé entier, beurre de soya, melon	Jambon, pommes de terre au four, salade de laitue romaine Poires	Nachos, trempette taco avec fromage, salsa, et yogourt nature
mardi	Gruau, raisins secs, lait	Fajitas au blé entier pollo (poulet) fromage, poivrons rouges et verts, Oranges	Biscuits Arrowroot, trempette au yogourt, chou-fleur
mercredi	Parfaits au yogourt, pommes, granola	Spaghetti au blé entier sauce Bolognaise, poivrons verts Bananes	Craquelins, fromage, céleri
jeudi	Rice krispies, bananes, lait	Sous-marin au blé entier à la pizza, viande et fromage, salade d'épinards Poires	Concombre, chips pitas au blé entier, houmous
vendredi	Oeufs, fromage, muffins anglais au blé entier	Ragoût de bœuf, tomates, carottes et pommes de terre, petit pain au blé entier 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.