



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



Autour du monde : Canada

Menu - Automne 2016

Jour	Collation Matin avec eau	Dîner avec lait	Collation après-midi avec eau
MENU 1			
lundi	Gruau aux pommes et lait	Sauce rosée aux champignons et oignon rouge avec saucisse et pâtes de blé entier Melon miel	Pretzels, yogourt, brocoli
mardi	Rôties de blé entier, beurre de soya, pommes	Brochettes de poulet teriyaki, riz brun, chou-fleur Bananes	Craquelins, jambon, concombre
mercredi	Cherrios, lait, bananes	Crêpes de blé entier , salade de fruit, bacon à la dinde Raisins	Pain aux bananes de blé entier, brocoli, beurre de soya
jeudi	Muffin de blé entier au yogourt, oranges	Boulettes de viande au BBQ avec riz brun à grains entiers et brocoli Pommes	Trempe à la citrouille, et biscuits Graham, zucchini
vendredi	Smoothie aux baies sauvages et biscuits Graham	Tourtière au bœuf hachée et patates, salade d'épinard Oranges	Carottes, houmous, craquelins
Jour	Collation matin avec eau	Dîner avec lait	Collation après-midi avec eau
MENU 3			
lundi	Rôties de blé entier avec beurre de soya, melon miel	Casserole italienne aux nouilles de blé entier, fromage, tomates, et porc hachée Oranges	Pain à la citrouille de blé entier trempette au yogourt, carottes
mardi	Tortilla de blé entier wrap aux œufs, tomates, poivrons verts et fromage	Bœuf Stroganoff et champignons, nouilles de blé entier Bananes	Nachos, salsa, yogourt nature
mercredi	Scones de blé entier, fromage cheddar et oranges	Poutine santé au poulet avec fromage, carotte et brocoli Pommes	Poivron vert avec biscuit Graham, cubes de fromages
jeudi	Flocon de maïs, lait, petits fruits séchés	Roulé au jambon et laitue romaine, concombre, tortillas de blé entier, et fromage Salade de fruits	Carottes, poivrons rouges, et concombre, houmous, croustons de blé entier
vendredi	Parfait au yogourt, granola et fruits congelés	Pâté chinois aux pommes de terre, viande hachée et maïs en crème, brocoli et chou-fleur Pommes	Barre granola au beurre de soya, chou-fleur

Jour	Collation matin avec eau	Dîner avec lait	Collation après-midi avec eau
MENU 2			
lundi	Muffins anglais de blé entier, œufs, poires	bouilli au boeuf, patates, carottes et haricot, craquelin Oranges	Biscuits au gingembre de blé entier, trempette au yogourt épicé, pommes
mardi	Céréales Rice Krispies, lait et pommes	Poulet citronné aux herbes, riz brun de grains entiers, pois mange-tout Raisins	Concombre, chip tortilla de blé entier, houmous
mercredi	Bananes avec beurre de soya et galettes de riz	Fève au lard , patates, salade romaine Melon d'eau	Trempe Pizza, chip pita
jeudi	Bagels de blé entier, fromage, fruits séchés	Chili à la viande hachée, haricots rouges et tomates, pain à l'ail de blé entier Bananes	Jambons, craquelins, poivrons verts
vendredi	Gruau cuit aux bananes et lait	Soupe au jambon et légumes , craquelin Pommes	Méli-mélo, fromage, carottes
Jour	Collation matin avec eau	Dîner avec lait	Collation après-midi avec eau
MENU 4			
lundi	Céréales Vector, lait, Pommes	Soupe aux tomates, sandwich de blé entier fromage grillé Pommes	Oranges avec biscuits Arrow-root, trempette au yogourt
mardi	Poires épicées, yogourt, biscuits de son	Sloppy joes à la dinde, carottes Melon miel	Rouleau de blé entier à la confiture et beurre de soya, Bananes
mercredi	Muffins anglais de blé entier, Yogourt aux fraises, bananes	Jambon à l'érable , patates, haricot verts Oranges	Pain aux bananes de blé entier et noix de coco, chou-fleur,
jeudi	Rôties de blé entier avec beurre de soya, canneberges	Nachos avec poivrons verts, viande hachée, tomates et fromage, Bananes	Salade macaroni de blé entier, fromage, brocoli, carottes, et poivrons verts
vendredi	Bananes gelées au yogourt et granola	Saucisse italienne, riz brun de grain entiers et carottes Poires	Biscuits au gruau et beurre de soya carottes

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