



220, rue Egin, Thunder Bay, (Ontario) P7A 0A4  
Tél. : 807 684-1953  
Grandir en français  
Télec. : 807 344-1604



## Autour du monde : Asie



## Menu – Hiver 2017

Jour	Collation matin (avec eau)	Dîner (avec lait)	Collation après-midi (avec eau)
MENU 1			
<b>lundi</b>	Flocons de maïs, lait et melon d'eau	<b>Kefta Turc</b> au bœuf haché, patates pilées, brocoli, Poires	Trempe-tout-le-monde à la citrouille et yogourt naturel, pommes et biscuits Graham
<b>mardi</b>	Rôties au blé entier avec beurre de soya et pommes	Fettuccine au blé entier Alfredo au poulet, salade d'épinards Oranges	Biscuits Arrow-root, beurre de soya et bananes
<b>mercredi</b>	Gruau, bananes et lait	<b>Casserole nouille cantonaise à la sauce de soja frit</b> , bœuf haché, haricots, Salade de fruits	Fromage, craquelins au blé entier, carottes
<b>jeudi</b>	Smoothies aux baies sauvages et yogourt, biscuits au son	Lasagne au blé entier au dinde et fromage, salade romaine, raisin	Chips tortilla au blé entier, pois mangent tout et trempe-tout-le-monde au yogourt
<b>vendredi</b>	Pain aux bananes au blé entier, ananas et lait	Ragoût de porc, pommes de terre, carotte et petits pain au blé entier, bananes	<b>Sunomo</b> au concombre, chips pita au blé entier, houmous

Jour	Collation matin (avec eau)	Dîner (avec lait)	Collation après-midi (avec eau)
MENU 3			
<b>lundi</b>	Galettes de riz avec beurre de soya, pommes	<b>Salay</b> au bœuf avec brocoli, et <b>matar pulao fait de riz brun</b> Poires	Nachos, salsa et yogourt nature
<b>mardi</b>	Biscuits de matin au blé entier etavoine, yogourt et oranges	Fajitas au blé entier au poulet, poivrons verts et rouges, fromage Bananes	Bretzels, beurre de soya et poivrons rouge
<b>mercredi</b>	Céréales de blé soufflé, lait, petits fruits séchés	Jambon au four, pommes de terre, chou-fleur, Melon miel	Muffins au blé entier aux bleuets et yogourt, pois sucrée
<b>jeudi</b>	Gruau, bananes et lait	Macaroni au fromage au blé entier et jambon, carottes, brocoli, Pommes	Barres au Cheeios et canneberges, concombre
<b>vendredi</b>	Rôties au blé entier, œufs durs et fraises	<b>Pad thal aux nouilles au riz brun</b> , poulet, carottes, pois mange-tout et poivrons verts Oranges	Carottes, chips tortilla au blé entier et pois chiche aux fous

Jour	Collation matin (avec eau)	Dîner (avec lait)	Collation après-midi (avec eau)
MENU 2			
<b>lundi</b>	Rôties au blé entier, beurre de soya, pommes	<b>Riz frit brun</b> au poulet, œufs, carottes et petit pois Melon d'eau	Biscuits Graham avec pommes chaudes, fromage
<b>mardi</b>	Muffins anglais au blé entier, œufs et fromage et oranges	Roulés au blé entier au rôti de bœuf, laitue romaine et fromage, soupe de légumes raisins	Craquelins de blé entier, fromage et haricots verts
<b>mercredi</b>	Cheeios, lait, bananes	Salade César, croustons au blé entier, fromage et poulet Poires	Barres granola à la noix de coco et petits fruits séchés, carottes
<b>jeudi</b>	Parfaits au yogourt, baies sauvages et granola	<b>Boulet de viande Teriyaki</b> , riz brun, pois verts Oranges	<b>Kheer</b> (pouding au riz brun), concombre, raisin secs
<b>vendredi</b>	Muffins au son et blé entier et raisins, bananes et yogourt	Spaghetti au blé entier bolognaise au porc, salade d'épinards Melon miel	Smoothies aux baies sauvages et yogourt, biscuits Arrow-roots

Jour	Collation matin (avec eau)	Dîner (avec lait)	Collation après-midi (avec eau)
MENU 4			
<b>lundi</b>	Muffins anglais au blé entier, beurre de soya et pommes	<b>Croustillant de bœuf aux piments</b> , nouilles, carottes, Ananas	Bretzels, brocoli et trempe-tout-le-monde au fromage
<b>mardi</b>	Céréales Vector, lait et fruits séchés	<b>Curry au poulet</b> , riz brun, pois mangent tout Pommes	Biscuits Ritz, fromage, poivrons verts
<b>mercredi</b>	Gruau aux bananes et lait	Pizza au blé entier jambon fromage, carottes et haricots verts Melon miel	Méti-méto, fromage, chou-fleur
<b>jeudi</b>	Œufs, rôties au blé entier, poires	Soupe aux pommes de terre et poulet chaudière Oranges	Muffins au blé entier à la citrouille et yogourt grecque, concombre
<b>vendredi</b>	Bagels au blé entier, fromage, oranges	Boulettes de viande aigre-douce, ananas et poivrons verts, riz brun, Poires	Pommes avec beurre de soya et granola