



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



Autour du monde : Amérique du Sud



Menu - Printemps 2017

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	Concombre, biscuits Graham, trempette au yogourt
mardi	Muffins au blé entier aux bleuets, yogourt grecque et pommes	Sauté au bœuf, carottes, brocoli, riz brun Poires	Bretzels, fromage et pois mange-tout
mercredi	Céréales Vector, lait et fruits séchés	Quesadillas au blé entier au poulet, poivrons verts et fromage, salade romaine Bananes	Craquelin Ritz, trempette fromage cottage et pommes
jeudi	Rôties au blé entier, fromage et bananes	Soupe Canja au jambon, carottes, tomates, riz brun Fraises	Chips pitas au blé entier, guacamole , carottes,
vendredi	Parfait au yogourt, granola et baies sauvages	Salade César au poulet, bacon et croustons de blé entier Orange	Poivron rouge, 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	Lasagne au blé entier à la viande de bœuf, salade d'épinards Oranges	Poivrons verts, trempette au yogourt grecque, croûtons au blé entier
mardi	Fritata au blé entier aux œufs, épinards, fromage	Sandwich au blé entier à la dinde, salade de laitue romaine, carottes Poires	Craquelins Ritz, cornichons, viandes froides
mercredi	Cherrios, lait et bananes	Salade taco à la viande, fromage et chips nachos Pommes	Smoothie aux bleuets fraises et yogourt, biscuits Arrow-root
jeudi	Casserole de pains au blé entier dorés, fruits séchés et lait	Soupe au poulet, nouilles au blé entier, carottes et petit pois Salade de fruits	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 Melon miel	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 poivron, Melon miel	Brocoli, craquelins, trempette au fromage
mardi	Céréales mini wheat, lait, poires	Roulé au blé entier au rôti de bœuf, épinard et fromage, pois vert Pommes	Concombre, biscuits complets, et yogourt
mercredi	Smoothie aux bleuets et yogourt, biscuits Arrow-root,	Enchilada au blé entier au fromage, tomates et dinde hachée Oranges	Barres granola, beurre de soya, zucchini
jeudi	Gruau, lait et bananes	Soupe aux tomates, carottes, bœuf et orge Salade de fruits	Pain aux carottes au blé entier, glaçage au yogourt, brocoli
vendredi	Bagels au blé entier, orange, fromage	Crêpes au blé entier, bacon, sauce aux fruits Pêche	Trempette à la citrouille et yogourt grecque, pommes, biscuits Graham
Jour	Collation Matin (avec eau)	Dîner (avec lait)	Collation Après-midi (avec eau)
MENU 4			
lundi	Rôties au blé entier, beurre de soya, melon miel	Ragoût de bœuf, tomates, carottes et pommes de terre, petit pain au blé entier Pommes	Nachos, trempette taco avec fromage, salsa, et yogourt nature
mardi	Gruau, raisins secs, lait	Sous-marin au blé entier à la pizza, viande et fromage, salade d'épinards raisins	Biscuits Arrow-roots, trempette au yogourt, chou-fleur
mercredi	Parfaits au yogourt, pommes, granola	Fajitas au blé entier pollo (poulet) fromage, poivron rouge et vert, Oranges	Craquelins, fromage, chou-fleur
jeudi	Rice krispies, bananes, lait	Jambon, pommes de terre au four, salade de laitue romaine Poires	Concombres, chips pitas au blé entier, houmous
vendredi	Oeufs, fromage, muffins anglais au blé entier, orange	Spaghetti au blé entier sauce Bolognaise, poivrons verts Bananes	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.