



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



Autour du monde : Canada

Menu - Automne 2017

Jour	Collation Matin avec eau	Dîner (avec lait et eau)	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	Carottes, houmous, craquelins
mardi	Rôties de blé entier, beurre de soya, raisins séchés	Brochettes de poulet teriyaki, riz brun, brocoli Bananes	Craquelins, fromage, concombre
mercredi	Cheerios, lait et poires	Crêpes de blé entier , bacon et salade de fruits. Raisins	Barres granola au Cheerios et canneberges, poivron vert et yogourt
jeudi	Muffin de blé entier au yogourt et bananes	Boulettes de viande au BBQ, riz brun et chou-fleur Ananas	Trempe à la citrouille, biscuits Graham et zucchini
vendredi	Smoothie aux baies sauvages, yogourt et biscuits Graham	Tourtière au bœuf hachée, pommes de terre, carottes Oranges	Bretzels, fromage et pommes
Jour	Collation matin avec eau	Dîner (avec lait et eau)	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 saucisse Oranges	Pain à la citrouille de blé entier trempette au yogourt, carottes
mardi	Tortilla de blé entier wrap aux œufs, tomates, poivrons verts	Bœuf Stroganoff et champignons, nouilles de blé entier Bananes	Nachos, salsa, yogourt nature
mercredi	Scones de blé entier, fromage cheddar et poires	Poutine santé au poulet avec fromage, carottes et brocoli Pommes	Poivron vert avec biscuit Graham, lait
jeudi	Flocon de maïs, lait, bananes	Roulé au jambon et laitue romaine, concombre, tortillas de blé entier et fromage Salade de fruits	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 cantaloup	Barre granola au beurre de soya, chou-fleur

Jour	Collation matin avec eau	Dîner (avec lait et eau)	Collation après-midi avec eau
MENU 2			
lundi	Muffins anglais de blé entier, œufs, poires	Roti de bœuf, patates, carottes et navet, craquelin Oranges	Biscuits au gingembre de blé entier, trempette au yogourt épicé, pommes
mardi	Céréales Rice Krispies, lait et raisins séchés	Poulet citronné aux herbes, riz brun de grains entiers, pois mange-tout Melon miel	Concombre, chip tortilla de blé entier, houmous
mercredi	Bananes avec beurre de soya et galettes de riz	Chili à la viande hachée, haricots rouges, poivron vert et tomates, pain à l'ail de blé entier Cantaloup	Trempe Pizza (fromage, tomate, épice), chip pita
jeudi	Bagels de blé entier, Melon d'eau, lait	Fettucini et poulet parmesan, salade romaine Bananes	Jambons, craquelins, poivrons verts
vendredi	Gruau, canneberge séchée et lait	Soupe aux légumes , jambon, craquelin Pommes	Méli-mélo, fromage, carottes
Jour	Collation matin avec eau	Dîner (avec lait et eau)	Collation après-midi avec eau
MENU 4			
lundi	Céréales Vector, lait, Pommes	Soupe aux tomates, sandwich de blé entier fromage grillé oranges	Pois mange-tout, biscuits Arrow-root et trempette au yogourt
mardi	Poires épicées, biscuits de son et lait	Sloppy joes à la dinde avec pain de blé entier, carottes Melon miel	Rouleau de blé entier à la confiture et beurre de soya, Bananes
mercredi	Muffins anglais de blé entier, Yogourt aux fraises, ananas	Jambon à l'érable , patates, haricot verts Raisins	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, pommes	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.