



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



## Autour du monde : Amérique du Sud



## Menu - Printemps 2019

Jour	Collation Matin (avec eau)	Dîner (avec lait et eau)	Collation Après-midi (avec eau)
<b>MENU 1</b>			
<b>lundi</b>	Bagels au blé entier avec beurre de soya, poires	Sloppy Joe à la dinde, carottes pain au blé entier Pommes	Concombre, biscuits Graham, trempette au yogourt
<b>mardi</b>	Muffins au blé entier aux bleuets, lait et fraise	Sauté au bœuf, châtaigne d'eau, brocoli, riz brun Cantaloup	Bretzels, fromage et pois mange-tout
<b>mercredi</b>	Céréales Vector, lait et fruits séchés	<b>Quesadillas au blé entier</b> au poulet, poivrons verts et fromage, Melon d'eau	Craquelin Ritz, trempette fromage cottage et pommes
<b>jeudi</b>	Rôties au blé entier, bananes et lait	Soupe <b>Canja</b> aux carottes et tomates et riz brun, jambon Ananas	Chips pitas au blé entier, fromage, carottes,
<b>vendredi</b>	Parfait au yogourt, granola et baies sauvages	Salade César au poulet, et croustons de blé entier Orange	Poivron rouge, biscuits arrow-roots, lait
Jour	Collation Matin (avec eau)	Dîner (avec lait et eau)	Collation Après-midi (avec eau)
<b>MENU 3</b>			
<b>lundi</b>	Gruau, pommes et lait	Lasagne au blé entier à la viande de bœuf, salade d'épinards Oranges	Poivrons verts, trempette au yogourt, croûtons au blé entier
<b>mardi</b>	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
<b>mercredi</b>	Cherrios, lait et bananes	<b>Salade taco</b> à la viande, fromage et chips nachos Pommes	Méli-mélo, carottes et lait
<b>jeudi</b>	Casserole de pains au blé entier dorés, fruits séchés et lait	Soupe aux nouilles au blé entier, carottes et petit pois, poulet Salade de fruits	Bretzels, fromage et pois mange-tout
<b>vendredi</b>	Rôties de blé entier, yogourt aux fraises, ananas	<b>Casserole espagnole</b> au riz brun, poivrons verts et bœuf haché Melon miel	Carrés Rice Krispies, beurre de soya, pommes

Jour	Collation Matin (avec eau)	Dîner (avec lait et eau)	Collation Après-midi (avec eau)
<b>MENU 2</b>			
<b>lundi</b>	Sandwich au blé entier au fromage grillé, pommes	<b>Lomo Saltado</b> au bœuf, patates, tomates et poivron, Melon miel	Brocoli, craquelins, trempette au fromage
<b>mardi</b>	Céréales mini wheat, lait, poires	Roulé au blé entier au rôti de bœuf, épinard et fromage, pois vert Pêches	Concombre, biscuits complets, et lait
<b>mercredi</b>	Smoothie aux bleuets et yogourt, biscuits Arrow-root,	<b>Enchilada au blé entier</b> au fromage, tomates et dinde hachée Oranges	Barres granola, beurre de soya, zucchini
<b>jeudi</b>	Gruau, lait et bananes	Pâté chinois aux légumes et boeuf Salade de fruits	Pain aux carottes au blé entier, glaçage au yogourt, brocoli
<b>vendredi</b>	Bagels au blé entier, fruits séchés, lait	Crêpes au blé entier, bacon, sauce aux fruits Melon d'eau	Trempette aux pommes et au fromage, pommes et biscuits Graham
Jour	Collation Matin (avec eau)	Dîner (avec lait et eau)	Collation Après-midi (avec eau)
<b>MENU 4</b>			
<b>lundi</b>	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, <b>trempette taco</b> avec fromage
<b>mardi</b>	Gruau, raisins secs, lait	Sous-marin au blé entier à la pizza, viande et fromage, poivrons orange raisins	Biscuits Arrow-roots, trempette au yogourt, chou-fleur
<b>mercredi</b>	Parfaits au yogourt, baies sauvage, granola	Spaghetti au blé entier sauce Bolognaise, carottes Oranges	Céréales Vector, lait et fruits séchés
<b>jeudi</b>	Rice krispies, bananes, lait	Jambon, pommes de terre au four, salade de laitue romaine Poires	Concombres, chips pitas au blé entier, houmous
<b>vendredi</b>	Oeufs, muffins anglais au blé entier, melon d'eau	<b>Fajitas au blé entier pollo</b> (poulet) fromage, poivron rouge et vert, Fraises	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.