



Autour du monde : Asie



Menu – Hiver 2020

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

Jour	Collation matin (avec eau)	Dîner (avec lait et eau)	Collation après-midi (avec eau)
MENU 2			
lundi	Rôties au blé entier, beurre de soya et fruits séchés	Riz frit brun au poulet, carottes et petit pois Melon d'eau	Biscuits Graham avec pommes chaudes, lait
mardi	Muffins anglais au blé entier, œufs et oranges	Roulés au blé entier au rôti de bœuf, laitue romaine et fromage, soupe de légumes raisins	Craquelins de blé entier, fromage et chou-fleur
mercredi	Cheerios, lait, bananes	Salade César, croustons au blé entier, fromage et poulet Poires	Barres granola à la noix de coco et petits fruits séchés, carottes
jeudi	Parfaits au yogourt, baies sauvages et granola	Boulet de viande Teriyaki , riz brun, pois mangent tout Oranges	Kielbasa , concombre, bretzel
vendredi	Muffins au son et blé entier et raisins, bananes et lait	Spaghetti au blé entier bolognaise et carottes au porc Melon miel	Craquelin, cornichons, fromage

Jour	Collation matin (avec eau)	Dîner (avec lait et eau)	Collation après-midi (avec eau)
MENU 3			
lundi	Galettes de riz avec beurre de soya, pommes	Satay au bœuf avec brocoli, et riz brun et petits oignons verts Poires	Nachos, salsa et yogourt nature
mardi	Biscuits de matin au blé entier et avoine, lait et cantaloup	Fajitas au blé entier au poulet, poivrons verts et rouges, fromage raisin	Bretzels, beurre de soya et bananes
mercredi	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
jeudi	Gruau, bananes et lait	Macaroni au fromage au blé entier et jambon, carottes, brocoli, Pommes	Barres au Cheerios et canneberges, concombre, lait
vendredi	Rôties au blé entier, œufs durs et fraises	Pad thai aux nouilles au riz brun , poulet, carottes, pois mange-tout Oranges	Carottes, chips tortilla au blé entier et pois chiche aux fous

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

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