



Autour du monde : Europe



Menu - été 2020

Jour	Collation matin (servi avec de l'eau)	Dîner (servi avec du lait et eau)	Collation après-midi (servi avec de l'eau)
MENU 1			
lundi	Bagels de blé entier, fromage à la crème et pêches	Soupe aux nouilles de blé entier, carottes et poivron vert, poulet, craquelins Melon miel	Craquelins de blé entier, cornichons et Kielbasa
mardi	Muffins de blé entier au bacon et cheddar, pommes	Boulettes de viande Suédoises , riz brun, petits pois cuits oranges	Méli-mélo, pois mange-tout lait
mercredi	Oeufs aux poivrons verts et fromage, rôties de blé entier	Salade aux macaronis, piments, carottes, jambon Ananas	Biscuits chocolat avoine et beurre de soya, carottes
jeudi	Barre figue blé entier, trempette au yogourt et melon d'eau	Porc hawaïen avec poivron vert, ananas et riz brun Fraises	Crème glacée, biscuits Arrow-root et bleuets gelés
vendredi	Rice Krispies, lait, bananes	Saucisse de déjeuner, crêpes de blé entier et sirop aux bleuets Poires	Bretzels, trempette au yogourt et concombres
Jour	Collation matin (servi avec de l'eau)	Dîner (servi avec du lait et eau)	Collation après-midi (servi avec de l'eau)
MENU 3			
lundi	Rôties de blé entier, fromage cheddar et pommes	Brochette au poulet souvlaki , riz brun et salade grecque, Melon d'eau	Nachos et salsa, yogourt nature
mardi	Gruau, raisins séchés et lait	Roulé de blé entier au bœuf, laitue romaine et fromage, Cantaloup	Brocoli et chou-fleur, biscuits complets, fromages
mercredi	Muffins anglais de blé entier, bananes et lait	Jambon, pommes de terre, brocoli, Melon miel	Méli-mélo, poivron vert, lait
jeudi	Yogourt, bleuets et granola	Sandwich de blé entier au porc BBQ, pois mange-tout, Salade de fruits	Pain aux fraises de blé entier, yogourt à la vanille et carottes.
vendredi	Cherrios, lait et canneberges séchées	Pizza Margarita de blé entier avec prosciutto, fromage, salade d'épinards Raisins rouge	Roulé aux bananes et beurre soya avec tortilla blé entier

Jour	Collation matin (servi avec de l'eau)	Dîner (servi avec du lait et eau)	Collation après-midi (servi avec de l'eau)
MENU 2			
lundi	Gruau aux pommes et lait	Perogies au patates et fromage cheddar, bacon, haricot vert cuit Melon miel	Trempette aux épinards artichauts et fromage, chip tortillas de blé entier
mardi	Flocons de maïs, lait, fraises	Sous-marin de blé entier au jambon, laitue et fromage, épinards pommes	Carottes, biscuits Arrow-root, lait
mercredi	Smoothie aux baies sauvages et yogourt, biscuits à l'avoine	Poulet à l'italienne , riz brun, carottes, Raisins	Galette de riz, beurre de soya et bananes
jeudi	Rôties de blé entier, yogourt à la vanille et ananas	Stroganoff au bœuf et champignons, nouilles fettucini de blé entier, oranges	Craquelins de blé entier, brocoli, houmous
vendredi	Tortilla de blé entier, salsa, fromage, et œufs	Salade césar, laitue romaine, poulet et croûtons de blé entier, Melon d'eau	Bar granola à la noix de coco et petits fruits séchés, concombre
Jour	Collation matin (servi avec de l'eau)	Dîner (servi avec du lait et eau)	Collation après-midi (servi avec de l'eau)
MENU 4			
lundi	Galettes de riz, beurre de soya, pommes	Mansaka au bœuf, patates, fromage swiss, champignon et tomates, oranges	Concombre, biscuits Graham, lait
mardi	Bagels de blé entier, poires, lait	Salade romaine, carottes, tomates, fromage et croûtons de blé et œufs. Bananes	Trempette Tzatziki , chip nachos au blé entier , brocoli
mercredi	Céréales Vector, lait, petits fruits séchés	Doigts de poulet, frites au four, carottes Raisins	Muffins de blé entier aux bleuets et yogourt, chou-fleur
jeudi	Oeufs, rôties de blé entier, ananas	Salade de pate Antipasto , poivron vert et rouge, fromage Melon d'eau	Pommes, beurre de soya, granola
vendredi	Pain aux yogourt et bananes de blé entier, fraises et lait	Spaghetti de blé entier sauce tomates et dinde hachée, Salade de fruits	Bruschetta de blé entier au tomates et fromage, carottes