



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



Autour du monde : Canada

Menu - Automne 2020

Jour	Collation Matin avec eau	Dîner avec lait	Collation après-midi avec eau
MENU 1			
lundi	Gruau aux pommes et lait	Brochettes de poulet teriyaki, riz brun, brocoli Cantaloup	Carottes, houmous, craquelins
mardi	Rôties de blé entier, beurre de soya, raisins	Sauce rosée aux champignons et oignon rouge avec saucisse et pâtes de blé entier Melon miel	Craquelins, fromage, concombre
mercredi	Cherrios, lait et poires	Boulettes de viande au BBQ avec riz brun et chou-fleur Ananas	Barres granola au Cheerios et canneberges, poivron vert et yogourt
jeudi	Muffin de blé entier au yogourt et bananes	Crêpes de blé entier , salade de fruit, bacon Raisins	Trempe à la citrouille et Arrow-root et zucchini
vendredi	Smoothie aux baies sauvages, biscuits Graham	Tourtière au bœuf hachée, pommes de terre, carottes Oranges	Bretzels, yogourt, pommes
Jour	Collation matin avec eau	Dîner avec lait	Collation après-midi avec eau
MENU 3			
lundi	Rôties de blé entier avec beurre de soya, melon miel	Nachos avec poivrons verts, viande hachée, tomates et fromage, pommes	Concombre, houmous, croutons de blé entier
mardi	Tortilla de blé entier wrap aux œufs, tomates, poivrons verts	Bœuf Stroganoff et champignons, nouilles de blé entier Bananes	Biscuits au gruau et beurre de soya carotte
mercredi	Scones de blé entier, fromage cheddar et Poires	Poutine santé au poulet avec fromage, carottes et brocoli Ananas	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	Pain à la citrouille de blé entier trempe à la citrouille et yogourt, pommes
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	Collation après-midi avec eau
MENU 2			
lundi	Céréales Rice Krispies, lait et raisins séchés	Roti de boeuf, patates, carottes et navet, craquelin Oranges	Concombre, chip tortilla de blé entier, houmous
mardi	Muffins anglais de blé entier, œufs, poires	Poulet citronné aux herbes, riz brun de grains entiers, pois mange-tout Melon miel	Biscuits au gingembre de blé entier, trempette au yogourt épicé, pommes
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 à la 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 et lait	Soupe aux légumes , jambon, craquelin Pommes	Méli-mélo, fromage, carottes
Jour	Collation matin avec eau	Dîner avec lait	Collation après-midi avec eau
MENU 4			
lundi	Céréales Vector, lait, Pommes	Sloppy joes à la dinde avec pain de blé entier, carottes Fraises	Pois mange-tout, avec biscuits Arrow-root, trempette au yogourt
mardi	Poires épicées, biscuits de son et lait	Soupe aux tomates, sandwich de blé entier fromage grillé à la dinde oranges	Pain aux bananes de blé entier et noix de coco, chou-fleur,
mercredi	Muffins anglais de blé entier, Yogourt aux fraises, ananas	Jambon à l'érable , patates, haricot verts Raisins	Rouleau de blé entier à la confiture et beurre de soya, Bananes
jeudi	Rôties de blé entier avec beurre de soya, canneberges	Casserole italienne aux nouilles de blé entier, fromage, tomates, et saucisse Melon miel	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	Nachos, salsa, yogourt nature

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