

# MENU CYCLIQUE - SEMAINE I



	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI (facultatif)
<b>8 H</b>	<b>DÉJEUNER</b>						
<b>Au choix</b>	1 Oeufs tournés	Bagel	Pain doré	Oeufs brouillés	Croissant	Crêpes Grand-mère	Muffins à l'avoine
	2 Bacon	Compote de pommes rosée		Pommes de terre rissolées	Yogourt	Yogourt	Salade de fruits
	3 Toasts		Toasts	Toasts			Toasts
	4 Céréales	Céréales	Céréales	Céréales	Céréales	Céréales	Céréales
	5 Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
	6 Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
<b>10 H 30</b>	<b>COLLATION</b>						
Fruits entiers disponibles en tout temps							
<b>11 H 30</b>	<b>DÎNER</b>						
<b>Entrée</b>	1 Potage de choux-fleurs et pommes	Laitue, vinaigrette à l'orange et pêche	Potage de carottes	Laitue, vinaigrette balsamique aux fruits	Potage de courge et patate douce	Laitue, vinaigrette huile et citron	Bouillon de petits légumes
<b>Plat principal</b>	1 Poulet croustillant <sup>1</sup>	Ragoût de porc du maraîcher <sup>1</sup>	Pâté chinois <sup>1,2</sup>	Pâtes, sauce Alfredo rosée aux haricots blancs	Hambourgeois de veau	Croustillant de thon	Frittata
<b>Plat végétarien</b>	2 Croquettes de tofu	Omelette de la fermière <sup>2</sup>	Korma de pois chiches et légumes		Hambourgeois végétarien	Pain d'orge aux légumes <sup>2</sup>	
<b>Féculent</b>	1 Coucous aux légumes <sup>1,2</sup>	Riz basmati				Riz aux tomates et légumes	
<b>Légumes</b>	2 Salade de légumineuses	Salade de légumineuses	Brocoli	Jardinière de légumes	Salade de chou + crudités		Salade et fromage
<b>Salades</b>	1 3 au choix	2 au choix	3 au choix	2 au choix	3 au choix	2 au choix	2 au choix
	2						
	3						
<b>Crudités (3)</b>	1 Au choix	Au choix	Au choix	Au choix		Au choix	Au choix
<b>Trempette</b>	2 Aux deux haricots	Au choix	Yogourt et pomme	Au choix	Tzaziki	Guacamole au yogourt	Mayo herbes et citron
<b>Dessert</b>	1 Carré au chocolat	Poêlée de fruits et crème glacée <sup>2</sup>	Croustade choco-poire <sup>2</sup>	Pudding au pain	Carré aux pêches	Étagé mangue-framboises	Croustade aux pommes
<b>15 H 30</b>	<b>COLLATION</b>						
Fruits entiers et yogourt							
<b>17 H 30</b>	<b>SOUPER</b>						
<b>Entrée</b>	1 Salade au choix	Bouillon aux légumes et soya	Salade de chou <sup>2</sup>	Potage au choix	Laitue, canneberges et framboises	Potage de maïs	Salade césar <sup>1</sup>
<b>Plat principal</b>	1 Ragoût de boulettes	Saumon à l'oriental	(BBQ) Hot-dog <sup>2</sup>	Poulet rôti aux épices, miel et abricots <sup>2</sup>	Pâtes, sauce tomates aux légumes	Fajitas de poulet Tex-Mex <sup>1</sup>	Spaghetti bolognaise <sup>1</sup>
<b>Plat végétarien</b>	2 Vermicelles de riz et légumes <sup>1</sup>		(BBQ) Hot-dog végétarien <sup>2</sup>	Falafel végétarien * <sup>2</sup>		Fajitas au tofu Tex-Mex <sup>1</sup>	Spaghetti sauce aux lentilles
<b>Féculent</b>	1 Polenta aux légumes <sup>2</sup>		Pommes de terre rôties au four / frites <sup>2</sup>	Riz basmati	Pain rôti à l'ail et aux herbes <sup>2</sup>	Pommes de terre cajun	
<b>Légumes</b>	2 Paillasson	Paillasson	Crudités + trempette <sup>2</sup>	Carotte vichy			Poivrons rôtis <sup>2</sup>
<b>Salades</b>	1 2 au choix	3 au choix	2 au choix	3 au choix	2 au choix	3 au choix	2 au choix
	2						
	3						
<b>Crudités (3)</b>	1 Au choix	Au choix		Au choix	Au choix	Au choix	Au choix
<b>Trempette</b>	2 Au choix	Yogourt à l'orange et aux pêches		Babaganoush	Sauce aux herbes	Au choix	Au choix
<b>Dessert</b>	1 Salade de fruits	Galette aux fruits	Fondant à la guimauve <sup>2</sup>	Cake aux dattes <sup>2</sup>	Coupe glacée au chocolat et son croustillant <sup>2</sup>	Riz au chocolat	Smoothie aux fruits
	2						Biscuits au chocolat

**LÉGENDE :** Plats végétariens \* : Plats végétaliens (vegan) <sup>1</sup> : Item inspiré du menu du Camp Odyssée Trois-Saumons <sup>2</sup> : Item inspiré du menu du Camp YMCA Kanawana

# MENU CYCLIQUE - SEMAINE 2



	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI (facultatif)
<b>8 H</b>	<b>DÉJEUNER</b>						
<b>Au choix</b>	1 Oeufs tournés	Bagel	Pain doré et œuf tourné	Strata	Croissant jambon et œuf	Crêpes Grand-mère aux fruits	Muffin
	2 Bacon	Compote de pommes rosée		Pommes de terre rissolées	Yogourt	Yogourt	Salade de fruits
	3 Toasts		Toasts	Toasts			Toasts
	4 Céréales	Céréales	Céréales	Céréales	Céréales	Céréales	Céréales
	5 Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
	6 Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage
<b>10 H 30</b>	<b>COLLATION</b>						
Fruits entiers disponibles en tout temps							
<b>11 H 30</b>	<b>DÎNER</b>						
<b>Entrée</b>	1 Potage parmentier	Salade de melon	Velouté de tomates	Salade grecque	Potage méditerranéen	Salade au choix	Potage au choix
<b>Plat principal</b>	1 Sandwich jambon et légumes	Pizza pita toute garnie <sup>2</sup>	Poisson cajun	D-wrap au poulet <sup>1</sup>	Wrap au thon <sup>2</sup>	Guédilles poulet et légumes <sup>1</sup>	Macaroni au fromage <sup>2</sup>
<b>Plat végétarien</b>	2 Sandwich vége pâté et légumes <sup>2</sup>	Pizza pita végétarienne <sup>2</sup>	Salade de lentilles <sup>2</sup>	D-wrap au végé pâté <sup>1</sup>	Wrap aux tofu et légumes <sup>2</sup>	Guédilles légumes et tofu <sup>1</sup>	
<b>Féculent</b>	1	Pâtes primavera au pesto	Riz				
<b>Légumes</b>	2 Salade de chou <sup>2</sup>		Jardinière de légumes		Salade orientale		Légumes rôtis à l'italienne
<b>Salades</b>	1 2 au choix	2 au choix	3 au choix	2 au choix	3 au choix	2 au choix	3 au choix
	2						
	3						
<b>Crudités (3)</b>	1 Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix
<b>Trempepette</b>	2 Sauce César	Au choix	Au choix	Mayo herbes et citron	Au choix	Aux 2 haricots	Au choix
<b>Dessert</b>	1 Carré au chocolat	Poêlée de fruits et crème glacée <sup>2</sup>	Croustade choco-poire <sup>2</sup>	Pudding à la vanille <sup>2</sup>	Carré aux pêches	Étagé mangue-framboises	Croustade aux pommes
<b>15 H 30</b>	<b>COLLATION</b>						
Fruits entiers et yogourt							
<b>17 H 30</b>	<b>SOUPER</b>						
<b>Entrée</b>	1 Laitue, vinaigrette lime et coriandre	Soupe à l'oignon	Salade au choix	Bouillon de bœuf à l'orge	Salade au choix	Soupe au riz et lentilles	Salade au choix
<b>Plat principal</b>	1 Chili con carne <sup>2</sup>	Porc aux herbes	(BBQ) Hot-dog <sup>2</sup>	Ratatouille	Pain de viande aux fruits <sup>2</sup>	Taboulé royal	Longe de porc <sup>2</sup>
<b>Plat végétarien</b>	2 Chili végétarien * <sup>2</sup>	Salade de légumes	(BBQ) Hot-dog végétarien <sup>2</sup>		Carottes et poireaux		Brochette de tofu et légumes
<b>Féculent</b>	1 Riz pilaf	Risotto d'orge	Nachos ou chips <sup>2</sup>	Pain rôti aux herbes <sup>2</sup>	Purée campagnarde	Pita	Riz aux légumes
<b>Légumes</b>	2	Salade de légumes	Crudités + trempepette	Carotte vichy	Carottes et poireaux	Hummous	Poivrons farcis <sup>2</sup>
<b>Salades</b>	1 2 au choix	3 au choix	2 au choix	3 au choix	2 au choix	3 au choix	2 au choix
	2						
	3						
<b>Crudités (3)</b>	1 Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix
<b>Trempepette</b>	2 Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix	Au choix
<b>Dessert</b>	1 Salade de fruits	Galette aux fruits	Fondant à la guimauve <sup>2</sup>	Cake aux dattes <sup>2</sup>	Coupe glacée au chocolat et son croustillant <sup>2</sup>	Riz au chocolat	Smoothie aux fruits
	2						Biscuits au chocolat

**LÉGENDE :** Plats végétariens \* : Plats végétaliens (vegan) <sup>1</sup> : Item inspiré du menu du Camp Odyssée Trois-Saumons <sup>2</sup> : Item inspiré du menu du Camp YMCA Kanawana