

MENUS DU CAMP 2009

Élaborés par Égyde Tremblay, chef par intérim à la Forêt Montmorency, et Pierrette Bergeron, nutritionniste du sport

DÉJEUNER

Tous les jours: œufs*, gruau, céréales, bagels, fruits, yogourt

Vendredi

Œufs brouillés, pommes de terre rôties, viande*

Samedi

Pain doré, jambon

Dimanche

*Gaufres, fruits, bacon**

METS PRINCIPAUX

	Dîner	Souper
Jeudi	<i>Galettes de poulet et pomme de terre, coulis de poivrons rouges Quiche aux asperges (sans croûte)</i>	<i>Paillards de veau à la marseillaise Poisson du capitaine</i>
Vendredi	<i>Bœuf à la bourgeoise Pâtes à l'orientale</i>	<i>Porc à la fondue de poireaux Gratin de thon à l'aubergine</i>
Samedi	<i>Volaille au fouillis de légumes Linguine aux artichauts et pancetta</i>	<i>Darne de saumon marinée au four, sauce au fenouil et à la citronnelle Rosbif au jus</i>
Dimanche	<i>Crêpes jambon, poulet, fromage suisse Brochette de crevettes</i>	<i>À l'année prochaine!</i>

Toujours au menu: légumes, bar à salades (nouveau), petit pain, beurre, lait, boissons

DESSERTS

Dîner	Souper
<i>Croustade d'automne Gâteau des neiges, sauce aux canneberges Pouding chômeur Graham aux fruits</i>	<i>Trésor de la Forêt* (tarte au sucre) Bagatelle de nos mères* Gâteau aux carottes*</i>
Toujours disponibles : salade de fruits, fruits, yogourt	

Bon appétit!

* Indique une quantité plus élevée de matières grasses.