

MENUS DU CAMP 2007

Élaborés par Bernadette Gilbert, chef à la Forêt Montmorency, et Pierrette Bergeron, nutritionniste du sport.

DÉJEUNER

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

<u>Vendredi</u> <i>Muffins, bacon*</i>	<u>Samedi</u> <i>Pain doré, saucisses*</i>	<u>Dimanche</u> <i>Crêpes, jambon</i>
--	--	---

METS PRINCIPAUX

	Dîner	Souper
Jeudi	<i>Crêpes farcies aux champignons et aux tomates séchées Roulé de bœuf farci au caviar d'olives, sauce à l'espagnole</i>	<i>Porc jardinière fruité Brochette de poulet Riz au curcuma</i>
Vendredi	<i>Filet de saumon farci Veau à la chinoise</i>	<i>Cappellini, sauce rosée aux asperges Tournedos de bœuf, sauce aux cinq poivres*</i>
Samedi	<i>Chop suey jardinière aux légumineuses Volaille à l'ancienne, sauce aux canneberges ou au jus</i>	<i>Brochette de crevettes, sauce à l'aneth et à l'échalotte Porc du président servi (le porc, pas le président) sur lit de stéroïdes avec coulis à l'ÉPO!!!</i>
Dimanche	<i>Suprême de poulet aux tomates et épinards Penne primavera</i>	<i>À l'année prochaine!</i>

Toujours au menu: légumes, salades, pain, beurre, lait, boissons

DESSERTS

Dîner	Souper
<i>Pouding au pain et aux abricots Carré aux dattes Pouding chômeur Gâteau au fromage à la crème et aux pommes* (dimanche)</i>	<i>Renversé épicé aux poires Gâteau aux carottes Mousseline à la mangue</i>
Toujours disponibles : salade de fruits, fruits, yogourt	

Bon appétit!

* Indique une quantité plus élevée de matières grasses.