

MENUS DU CAMP 2011

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

DÉJEUNER

Tous les jours: jus d'orange^{⊕1}, œufs sur la plaque[⊕] ou brouillés[⊕], bacon[⊕], gruau maison[⊕], céréales[⊕], pain[⊕], bagel[⊕], fruits coupés[⊕], yogourt[⊕], confitures, beurre d'arachide[⊕], café

Vendredi

Pommes de terre rôties[⊕]

Samedi

Pain doré[⊕] (blé entier[⊕]), sirop

Dimanche

Crêpes[⊕], sirop

METS PRINCIPAUX

| | Dîner | Souper |
|----------|--|---|
| Jeudi | Émincé de bœuf à la chinoise [⊕] Rotolos à la milanaise [⊕] | Vol-au-vent au poulet et légumes Roulade d'aiglefin farcie [⊕] |
| Vendredi | Filet de dinde au four [⊕] Turbot, sauce aux crevettes [⊕] | Côtelette de porc papillon aux herbes [⊕] Fusilli 3 couleurs, sauce aux épinards [⊕] |
| Samedi | Poitrine de poulet aux fruits [⊕] Cannelloni aux fruits de mer [⊕] | Fondue du Président [⊕] |
| Dimanche | Tournedos de porc, sauce fermière [⊕] Brochette de saumon sur riz sauvage [⊕] | À l'année prochaine! |

Soupe/jus de légumes[⊕], légumes d'accompagnement[⊕], bar à salades[⊕], pain[⊕], beurre, lait[⊕], boissons

DESSERTS

| Dîner | Souper |
|---|--|
| Gâteau aux pommes [⊕] Pouding au riz [⊕] Mousse fruitée [⊕] Gâteau roulé [⊕] , coulis assortis | Renversé aux canneberges Tarte au sucre [⊕] Trottoir à la rhubarbe et aux fraises |
| Toujours disponibles : fruits coupés [⊕] , yogourt [⊕] | |

Bon appétit!

¹ Qualité nutritionnelle : ⊕ = supérieure; ⊕ = moyenne; ⊕ = moindre (se référer à *Qualité nutritionnelle des menus*, pour des explications)