

MENUS DU CAMP 2016

Élaborés par Steve Brassard, chef exécutif à la Forêt Montmorency, et Pierrette Bergeron

DÉJEUNER

Tous les jours: smoothie aux fruits^{⊕1}, bar à fruits & yogourts[⊕], œufs sur la plaque[⊕] ou brouillés[⊕], pommes de terre rôties[⊕], fèves au lard[⊕], céréale chaude[⊕], céréales^{⊕⊕⊕}, pains[⊕], bagels[⊕], muffins anglais[⊕], confitures, beurre d'arachide[⊕], jus d'orange[⊕], lait[⊕], thé, café

Vendredi

Grill cheese cheddar & chou kale*
Bacon[⊕]

Samedi

Crêpes aux fruits & crème anglaise[⊕]
Jambon[⊕]

Dimanche

Burritos matin**
Saucisses[⊕]

METS PRINCIPAUX

	Dîner	Souper
Jeudi	Menu régulier de la Forêt	Tourtière du Lac St-Jean? Fajitas au poulet garnis [⊕]
Vendredi	Pita grillé au poulet et à la mangue [⊕] Farfalle à la grecque?	Spaghetti sauce à la viande [⊕] Longe de morue au thé du Labrador [⊕]
Samedi	Pain de veau aux chanterelles? Linguine jambon & légumes [⊕]	Pavé de saumon grillé aux herbes [⊕] Rosbif au jus [⊕]
Dimanche	Frittata saumon & asperges? Bouilli canadien [⊕]	À l'année prochaine!

Bar à salades & garnitures (inclut 2 salades composées)^{⊕⊕}, potage/crème[⊕], légumes d'accompagnement^{⊕⊕⊕}, pain[⊕], beurre/margarine, lait[⊕], boissons

DESSERTS

Dîner	Souper
?	?
Toujours disponibles : salade de fruits coupés [⊕] , pêches/poires en demies [⊕] , jello	

Bon appétit!

Produits en vente à la Forêt : Tarte au sucre, sablés au sapin et sauce à spaghetti

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

* Choix gras

? Les recettes n'étant pas disponibles, il n'a pas été possible d'évaluer la qualité nutritionnelle.