

MENUS DU CAMP 2018

Menus élaborés par Egide Tremblay et Robert Sauvé, chefs à la Forêt Montmorency,
et Isabelle Morin, nutritionniste sportive

DÉJEUNER

Tous les jours: jus d'orange, œufs sur la plaque ou brouillés, bacon ou jambon, gruau maison, céréales, pain, pain sans gluten, bagel, muffin anglais, fruits coupés, yogourt, confitures, beurre d'arachide, café

Vendredi

Saucisses

Samedi

Pain doré et sirop

Dimanche

Crêpes maison et sirop

METS PRINCIPAUX

Choisir un des deux mets offerts

	Dîner	Souper
Jeudi	Soupe aux lentilles	
	Côtelette de porc, sauce orange et cardamome Filet de saumon poché Les deux menus sont servis avec un riz au cari	Penne au pesto et crevettes Poulet cacciatore servi avec pomme de terre au four
Vendredi	Crème de courgettes	
	Quiche aux têtes de violon Braisé de veau à la bière servi avec purée de pommes de terre	Casserole de poisson (style paella) Brochettes de souvlakis servies avec riz
Samedi	Crème de carotte, gingembre et orange	
	Lasagne à la viande Queue de morue au thé du Labrador servie avec purée de patate douce au sapin	Buffet canadien traditionnel
Dimanche	Crème de panais à l'érable	
	Rosbif au jus servi avec nouilles aux œufs Pizza végétarienne	Bonne route. À l'an prochain!
À tous les repas : Légumes d'accompagnement, bar à salades, pain, beurre, lait, boissons		

DESSERTS

Dîner	Souper
Carré aux dattes Brownies aux haricots noirs Quatre-quarts aux poires Tarte au sucre (dimanche)	Carré au citron Croustade aux fruits
À tous les repas : fruits, yogourt et jell-O	

Bon appétit!