



MENU CAMP DE VACANCES 2023 – SESSION 3

	Déjeuner	Diner	Souper
JOUR 1 24 juillet Lundi	Gruau et céréales Rôties et confitures Cretons et fruits Lait, jus d'orange et eau	Soupe Minestrone Tournedos de poulet sauce rouge Tournedos végétarien Riz et légumes Salade verte et crudités Pouding vanille et fruits ou pomme Lait et eau	Soupe Minestrone Spaghetti sauce à la viande ou végété Salade César et crudités Gâteau à la vanille ou orange Lait et eau
JOUR 2 25 juillet Mardi	Œufs brouillés Gruau et céréales Rôties et confitures Fromage et fruits Lait et eau	Soupe poulet et nouilles Poisson pané et sauce tartare Pommes de terre rissolées et haricots Salade de chou et crudités Yogourt aux fraises ou banane Lait et eau	Soupe poulet et nouilles Longe de porc et sauce Salade au thon, épinards et pois chiches Pommes de terre en purée Légumes du jour Salade verte et crudités Carrés aux Rice Krispies ou raisins Lait et eau
JOUR 3 26 juillet Mercredi	Crêpes et sirop Gruau et céréales Rôties et confitures Cretons et fruits Lait, jus de pomme et eau	Potage Crécy Pâtes Alfredo au tofu et brocoli Pâtes Alfredo au poulet et brocoli Salade verte et crudités Muffins aux carottes ou pruneau Lait et eau	Potage Crécy Lanières de bœuf aux légumes Riz pilaf Salade verte et crudités Cornet de crème glacée ou melon Lait et eau
JOUR 4 27 juillet Jeudi	Œufs à la coque Gruau et céréales Rôties et confitures Fromage et fruits Lait et eau	Potage au brocoli Fajitas au poulet Casserole tex-mex au tofu Salade verte et crudités Pouding au chocolat ou orange Lait et eau	Potage au brocoli Pâté à la viande ou au saumon Légumes du jour Salade verte et crudités Biscuits variés ou pomme Lait et eau
JOUR 5 28 juillet Vendredi	Gruau et céréales Rôties et confitures Cretons et fruits Lait et eau	Soupe bœuf et orge Pizza pepperoni-fromage Pizza végétarienne Salade verte et crudités Yogourt aux fraises ou raisins Lait, jus de pomme et eau	Soupe bœuf et orge Poulet BBQ et sauce Salade de fusilli au thon et légumes Pommes de terre en purée et pois Salade de chou et crudités Beignes d'antan ou banane Lait et eau
JOUR 6 29 juillet Samedi	Œufs à la plaque Gruau et céréales Rôties et confitures Fromage et fruits Lait et eau	Soupe poulet et riz Burger de poulet ou végété Pommes de terre rissolées Salade verte et crudités Muffins aux framboises ou melon Lait et eau	Soupe poulet et riz Ragoût de boulettes Ragoût végétarien Légumes de saison Salade verte et crudités Salade de fruits ou pruneau Lait et eau



MENU CAMP DE VACANCES 2023 – SESSION 3

	Déjeuner	Diner	Souper
JOUR 7 30 juillet Dimanche	Gruau et céréales Rôties et confitures Cretons et fruits Lait, jus de pêche et eau	Potage aux légumes Jambon à l'ananas Riz cubain aux tomates et haricots noirs Pommes de terre en purée Légumes du jour Salade verte et crudités Yogourt aux fraises ou pomme Lait et eau	Potage aux légumes Macaroni à la viande ou au tofu Salade verte et crudités Gâteau au chocolat ou orange Lait et eau
JOUR 8 31 juillet Lundi	Œufs brouillés Gruau et céréales Rôties et confitures Fromage et fruits Lait et eau	Potage aux poireaux Dinde en sauce Casserole végé aux tomates et cari Pommes de terre en purée et pois Salade verte et crudités Beignes d'antan ou banane Lait et eau	Potage aux poireaux Tacos au bœuf ou végé à la mexicaine Légumes du jour Salade verte et crudités Salade de fruits ou raisins Lait et eau
JOUR 9 1er août Mardi	Gruau et céréales Rôties et confitures Cretons et fruits Lait, jus d'orange et eau	Soupe à l'orientale Riz chinois au poulet Légumes Chow Mein Egg roll aux légumes Carré aux Rice Krispies ou pruneau Lait et eau	Soupe à l'orientale Lasagne sauce à la viande ou végé Brocolis vapeur Salade verte et crudités Yogourt aux fraises ou melon Lait et eau
JOUR 10 2 août Mercredi	Œufs à la coque Gruau et céréales Rôties et confitures Fromage et fruits Lait et eau	Potage aux asperges Bœuf Bourguignon aux légumes Salade au thon, épinards et pois chiches Pommes de terre en purée Salade verte et crudités Biscuits variés ou orange Lait et eau	Potage aux asperges Guédilles au poulet Riz cubain tomates et haricots noirs Salade verte et crudités Pouding vanille et fruits ou pomme Lait et eau
JOUR 11 3 août Jeudi	Gruau et céréales Rôties et confitures Cretons et fruits Chocolatines Lait, jus de pomme et eau	Soupe poulet et riz Sandwichs aux œufs et au poulet Salade de couscous et pois chiches Salade de pommes de terre Salade verte et crudités Muffins aux bleuets ou raisins Lait et eau	Soupe poulet et riz Hamburger steak Boulettes végé en sauce Pommes de terre grecques Légumes du jour Salade verte et crudités Pouding à la vanille ou banane Lait et eau
JOUR 12 4 août Vendredi	Gaufres et sirop Gruau et céréales Rôties et confitures Fromage et fruits Lait et eau	Soupe aux légumes Poutine santé Salade verte et crudités Cornets de crème glacée ou melon Lait, jus de raisin et eau	Soupe aux légumes Pâté chinois ou pâté végé Salade verte et crudités Muffins aux fruits ou pruneau Lait et eau