

# Menu

## des Jeux canadiens des greffés

# Québec 2010

LUNDI  
09 août

MARDI  
10 août

MERCREDI  
11 août

JEUDI  
12 août

VENDREDI  
13 août

SAMEDI  
14 août

DIMANCHE  
15 août

### ~ DÉJEUNER ~

Cœufs brouillés, Patates    Toast dorées (2), patates    Cœufs brouillés, jambon, patates    Gaufre (2), patates    Cœuf bénédicte, patates    Crêpes (2), saucisses, patates    Fritata au fromage, patates

**Pour constituer votre déjeuner, choisissez un repas chaud (compte pour 3 items) + 5 items de la liste OU 8 items dans la liste ci-bas.**

1) Rôties et confiture. 2) Demi-bagel et confitures. 3) Croissants et confitures. 4) Gruau. 5) Yogourts 100g. 6) Fromages 21g ou fromage à la crème. 7) Assortiment de muffins 80g. 8) Jus 175ml, petit lait, petit lait au chocolat ou une bouteille d'eau de 500 ml (compte pour deux produits).

### ~ DÎNER ~

<b>SOUPE SANTÉ</b>	Soupe poulet et nouilles	Soupe aux tomates et riz sauvage	Crème d'épinards	Soupe	Crème de brocoli	Soupe bœuf et orge	Crème de champignons
<b>ou</b>							
<b>SOUPE RÉG.</b>	Crème de navets	Potage Crécy	Soupe du maraîcher	Crème de céleri	Soupe poulet et nouilles	Crème de légumes	Soupe bœuf et légumes
<b>+</b>							
<b>MENU SANTÉ</b>	Steak au poivron	Fusili brocoli et fromage	Tortillas de bœuf	Nouilles chinoises	Poulet BBQ	Pâte au thon gratiné	Chili à la dinde
<b>ou</b>							
<b>MENU RÉG.</b>	Veau Parmagiana	Jambon à l'ananas	Pâté chalet	Saucisses créole	Hamburger Rosbif	Pain à la viande (2)	Pizzaghetti
<b>ou</b>							
<b>MENU VÉGÉ</b>	Lasagne Végétarienne	Pâté chinois végétarien	Macaroni aux 4 fromages	Panini aux légumes grillés	Pizza végétarienne	Strata végétarienne	Manicotti
<b>ou</b>							
<b>* BAR SALADE</b>	Bar à salade	Bar à salade	Bar à salade	Bar à salade	Bar à salade	Bar à salade	Bar à salade
<b>+</b>							
<b>LÉGUME</b>	Haricots verts	Macédoine de légumes	Salade du chef	Carottes	Salade	Salade verte	Inclus
<b>+</b>							
<b>FÉCULANT</b>	Nouilles aux œufs	P.d.t. purée	Inclus	Riz blanc	P.d.t. purée	Inclus	Purée de légumes
<b>+</b>							
<b>DESSERT</b>	Carré au sucre	Croustade aux pommes	Pouding chômeur	Blanc mangé aux fruits	Renversé aux pêches	Roulade au sucre	Gâteau blanc, coulis de fraises

Le participant a droit à deux boissons parmi les suivantes:  
jus 175ml, petit lait, petit lait au chocolat ou une bouteille d'eau de 500ml (compte pour deux boissons)

#### \* BAR À SALADE

Si l'assiette excède 5,00\$ à la caisse, la différence devra être payée comptant par le participant. Il y aura des balances mises à la dispositions des participants.

### ~ SOUPER ~

<b>SOUPE SANTÉ</b>	Crème de champignons	Soupe bœuf et orge	Soupe marocaine	Soupe tomates florentine	Crème de poireaux	Soupe aux légumes à l'italienne	Soupe aux lentilles et tomates
<b>ou</b>							
<b>SOUPE RÉG.</b>	Soupe étoiles tomates	Potage aux poivrons	Crème de maïs	Potage St Germain	Soupe légumes jardinier	Crème de tomates	Potage Choisy
<b>+</b>							
<b>MENU SANTÉ</b>	Spaghetti italien	Panini au poulet grillé	Coquilles aux légumes et ricotta	Wrap au thon	Panini salade de poulet	Veau Salisbury	Panini aux légumes grillés
<b>ou</b>							
<b>MENU RÉG.</b>	Lasagne à la viande	Bœuf bourguignon	Salade César au poulet	Calzone pepperoni fromage	Sauté de bœuf à l'orientale	Hamburger garni	Cuisse de poulet
<b>ou</b>							
<b>MENU VÉGÉ</b>	Panini à l'humus	Chili végétarien	Brochette au tofu	Ragoût de pois chiches	Poivron farci aux lentilles	Paella aux légumes	Quiche au brocoli
<b>+</b>							
<b>DESSERT</b>	Jello	Carré aux bleuets	Gâteau marbré	Délice aux fraises	Pouding au pain	Tarte aux framboises	Carré aux dattes

Le participant a droit à deux boissons parmi les suivantes:  
jus 175ml, petit lait, petit lait au chocolat ou une bouteille d'eau de 500ml (compte pour deux boissons)

**SOUPE SANTÉ**

**ou**

**SOUPE RÉG.**

**+**

**MENU SANTÉ**

**ou**

**MENU RÉG.**

**ou**

**MENU VÉGÉ**

**ou**

**\* BAR SALADE**

**+**

**LÉGUME**

**+**

**FÉCULANT**

**+**

**DESSERT**

**+**

**BREUVAGE**

**SOUPE SANTÉ**

**ou**

**SOUPE RÉG.**

**+**

**MENU SANTÉ**

**ou**

**MENU RÉG.**

**ou**

**MENU VÉGÉ**

**+**

**DESSERT**

**+**

**BREUVAGE**