



# REPAS DE CAMP DE JOUR



## MENU (Repas froids type boîte à lunch) – Été 2021

| Date   | Jour de la semaine – Été 2021  |  |  |   |   |
|--|--|--|--|---|---|
|  | Lundi  | Mardi  | Mercredi   | Jeudi   | Vendredi  |
| <b>Semaine 1</b><br>(22-26 juin)<br><b>Semaine 4</b><br>(13-17 juil.)<br><b>Semaine 7</b><br>(3-7 août)      | Wrap salade de poulet<br><br><u>Accompagnement</u><br>Salade de tomates, concombre et bocconcini   | Sandwich aux œufs sur petit pain<br><br><u>Accompagnement</u><br>Salade de pâtes grecque   | Roulé de pizza au pepperoni sur tortilla<br><br><u>Accompagnement</u><br>Salade de légumineuses  | Baguette de thon aux canneberges<br><br><u>Accompagnement</u><br>Salade de concombre  | Poitrine de poulet en salade (laitue, tomates, maïs, concombre, pois chiches, fromage)<br><br><u>Accompagnement</u><br>Vinaigrette ranch et petit pain        |
| <b>Semaine 2</b><br>(29 jn-3 juil.)<br><b>Semaine 5</b><br>(20-24 juil.)<br><b>Semaine 8</b><br>(10-14 août) | Club sandwich en wrap<br><br><u>Accompagnement</u><br>Salade de chou et tortillas avec guacamole   | Croissant jambon et fromage<br><br><u>Accompagnement</u><br>Salade de pâtes mexicaine  | Sandwich au tofu et avocat sur pain ciabatta<br><br><u>Accompagnement</u><br>Salade de pommes de terre, galette de riz et fromage à la crème | Assiette composée, viandes froides, œuf dur, houmous, pita, fromage<br><br><u>Accompagnement</u><br>Marinades et salade de maïs | Salade d'orzo crémeuse au saumon<br><br><u>Accompagnement</u><br>Crostinis et tapenade d'olives   |
| <b>Semaine 3</b><br>(6-10 juil.)<br><b>Semaine 6</b><br>(27-31 juil.)<br><b>Semaine 9</b><br>(17-21 août)    | Rouleau de dinde et fromage sur tortilla coloré<br><br><u>Accompagnement</u><br>salade de pâtes citronnée et légumes, tortillas et salsa | Pizza froide au bacon, fromage et poireaux sur pain plat<br><br><u>Accompagnement</u><br>Salade de couscous, pois chiches et raisins | Burger de poulet effiloché BBQ<br><br><u>Accompagnement</u><br>salade de carottes et canneberges séchées                                     | Sandwich de filet de porc et pommes sur pain brioche<br><br><u>Accompagnement</u><br>salade de brocoli crémeuse et fromage      | Salade niçoise (œuf dur, pommes de terre, haricots, tomates, maïs, thon, laitue)<br><br><u>Accompagnement</u><br>Vinaigrette au citron, houmous et craquelins |

Chaque repas servi avec jus oasis, crudités, dessert du jour (soit petit gâteau, muffin, yogourt ou fruit frais).

| Prix          |  |
|---------------|--|
| 40 \$/semaine | 10 \$/jour (sur réservation seulement) |



À L'ÉTAT *naturel*

2464, boul. Perrot, Notre-Dame-de-l'Île-Perrot, QC J7V 8P4 info@mon-camp.ca T 514 453-7600

MON-CAMP.CA