

MENU DU CAFÉ D'ÉTÉ

2024

PETIT-DÉJEUNER

	CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.			
Mini bagel aux fraises	240	41	Yaourt, 4 oz	80	15	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	186	27	Rouleau à la cannelle préparé au Maryland et bâtonnet de fromage	242	38	Mini Pancakes et sirop	210	35
Bâtonnet de fromage	59	1	Granola	220	47	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Yaourt, 4 oz	120	31
Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9							Jus de pomme	80	15
													60	14

DÉJEUNER

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI					
				26/06		27/06		28/06					
				CAL		CAL		CAL					
				GLUC.		GLUC.		GLUC.					
Empanada d'enchilada au poulet		P.d.t dentelées au four		299 36		Saucisse de dinde sur petit pain		240 27		Pizza au fromage		320 36	
				99 15		Concombre et tomates avec sauce ranch		12 3		Petites carottes avec sauce Ranch		35 8	
								140 1				140 1	
01/07		02/07		03/07		04/07		05/07					
Bouchées au fromage		Nuggets (CC) de poulet		Hamburger		JOUR FÉRIÉ		Pizza au fromage					
Coupe de sauce Marinara		Petites carottes et sauce Ranch		Poivrons en julienne et sauce ranch				Bâtonnets de céleri, houmous et sauce Ranch					
303 32		240 16		305 28				320 36					
40 7		35 8		11 3				2 1					
		140 1		140 1				110/140 18/1					
08/07		09/07		10/07		11/07		12/07					
Taco bœuf/fromage		Hamburger de poulet		Saucisse de dinde sur petit pain		Empanada de poulet		Pizza au fromage					
Taco croustillant Crisp Ups		Petites carottes et sauce Ranch		P.d.t dentelées au four		Concombre et tomates avec sauce ranch		Brocoli et houmous, sauce ranch					
362 24		342 36		240 27		12 3		320 36					
25 5		35 8		99 15		140 1		14 3					
		140 1						110/140 18/1					
15/07		16/07		17/07		18/07		19/07					
Bouchées au fromage		Nuggets (CC) de poulet		Hamburger		Pilons de poulet accompagnés de chips tortilla		Pizza au fromage					
Coupe de sauce Marinara		Brocoli et houmous, sauce ranch		Poivrons en julienne et sauce ranch		P.d.t dentelées au four		Bâtonnets de céleri, houmous et sauce Ranch					
303 32		240 16		305 28		180 4		320 36					
40 7		14 3		11 3		110 19		2 1					
		110 18		140 1		99 15		110/140 18/1					
		140 1											
22/07		23/07		24/07		25/07		26/07					
Taco bœuf/fromage		Hamburger de poulet		Saucisse de dinde sur petit pain		Empanada de poulet		Pizza au fromage					
Taco croustillant Crisp Ups		Petites carottes et sauce Ranch		P.d.t dentelées au four		Concombre et tomates avec sauce ranch		Brocoli et houmous, sauce ranch					
362 24		342 36		240 27		12 3		320 36					
25 5		35 8		99 15		140 1		14 3					
		140 1						110 18					
								140 1					
29/07		30/07		31/07		01/08		02/08					
Bouchées au fromage		Nuggets (CC) de poulet		Hamburger		Pilons de poulet accompagnés de chips tortilla		Pizza au fromage					
Coupe de sauce Marinara		Petites carottes et sauce Ranch		Poivrons en julienne et sauce ranch		P.d.t dentelées au four		Bâtonnets de céleri, houmous et sauce Ranch					
303 32		240 16		305 28		180 4		320 36					
40 7		35 8		11 3		110 19		2 1					
		140 1		140 1		99 15		110/140 18/1					
05/08		06/08											
Taco bœuf/fromage		Bouchées au fromage		CHOIX VEGETARIENS : La sélection de plats à base de plantes et sans viande comprend les nuggets de poulet ^y (247 cal/24 glucides), les coupelles de houmous (v) (110 cal/18 glucides), les bâtonnets de fromage (118 cal/2 glucides) ainsi que le sandwich de beurre de cacahuète et confiture (v) (601 cal / 64 glucides). Veuillez vous renseigner auprès du responsable de la cafétéria.									
Taco croustillant Crisp Ups		Coupe de sauce Marinara											
362 24		303 32											
25 5		40 7											

Indications alimentaires du menu :	Cal = Calories	Gluc. = Glucides	~Bœuf	*Porc	+Volaille	^v Vegan	CC = Céréales complètes	Nombre standard de calories/glucides pour le pain/céréales (calories/grammes)
Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas :	FRUIT : Calories 20-127 Glucides 7-33 LAIT : Calories 90-120 Glucides 13-20							<ul style="list-style-type: none"> • Pain à hamburger : 140 / 27 • Pain à hot dog : 130 / 26 • Chips tortilla : 110 / 19