

MENU DU CAFÉ D'ÉTÉ

2025

PETIT-DÉJEUNER														
	CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.			
Gaufre belge (CC)	220-240	36-37	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	186	27	Yaourt, 236 ml	150	30	Rouleau à la cannelle préparé au Maryland et bâtonnet de fromage	210-242	35-38	Mini pancakes et sirop	210	35
Bâtonnet de fromage	59	1	Jus d'orange	35	9	Granola	220	47	Jus d'orange	59	1	Yaourt, 4 oz	120	31
Jus de pomme	60	14				Jus de pomme	60	14		35	9	Jus de pomme	80	15
													60	14

DÉJEUNER														
LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
30/06			01/07			02/07			03/07			04/07		
Bouchées au fromage	300	32	Hamburger de poulet (pain complet)	342	36	Pilon de poulet rôti et petit pain	280	6	Pizza au fromage	320	36	JOUR FÉRIÉ Fermeture des écoles et des services administratifs		
Coupelle de sauce Marinara	40	7	Pois chiches grillés	180	27	Bâtonnets de celeri et tomates cerise à la sauce Ranch	78	15	Petites carottes et sauce Ranch	30	7			
P.d.t dentelées au four	99	15												
07/07			08/07			09/07			10/07			11/07		
Bouchées de fromage	430	42	Empanada d'enchilada de poulet et sauce salsa	300	36	Hamburger/Cheeseburger	291	28	Nuggets (CC) de poulet	242	16	Pizza au fromage	320	36
Coupelle de sauce Marinara	40	7	P.d.t dentelées au four	25	5	Petites carottes et sauce Ranch	325	29	Bâtonnets de celeri et tomates cerise à la sauce Ranch	11	2	Salade d'accompagnement et sauce Ranch	21	4
Pois chiches grillés	180	27		99	15		200	2		200	2		200	2
14/07			15/07			16/07			17/07			18/07		
Hamburger de poulet (pain complet)	342	36	Bouchées au fromage	300	32	Pilon de poulet rôti et petit pain	280	6	Taco bœuf/fromage	362	24	Pizza au fromage	320	36
Petites carottes et sauce Ranch	30	7	Coupelle de sauce Marinara	40	7	Bâtonnets de celeri et tomates cerise à la sauce Ranch	78	15	Tacos de tortilla frite et salsa	25	53	Salade d'accompagnement et sauce Ranch	21	4
	200	2	P.d.t dentelées au four	99	15		11	2	Lanières de poivrons avec sauce Ranch	13	2		200	2
							200	2		200				
21/07			22/07			23/07			24/07			25/07		
Bouchées de fromage	430	42	Empanada d'enchilada de poulet et sauce salsa	300	36	Hamburger/Cheeseburger	291	28	Nuggets (CC) de poulet	242	16	Pizza au fromage	320	36
Coupelle de sauce Marinara	40	7	P.d.t dentelées au four	25	5	Petites carottes et sauce Ranch	325	29	Bâtonnets de celeri et tomates cerise à la sauce Ranch	11	2	Salade d'accompagnement et sauce Ranch	21	4
Pois chiches grillés	180	27		99	15		30	7		200	2		200	2
							200	2						
28/07			29/07			30/07			31/07			01/08		
Hamburger de poulet (pain complet)	342	36	Bouchées au fromage	300	32	Pilon de poulet rôti et petit pain	280	6	Taco bœuf/fromage	362	24	Pizza au fromage	320	36
Petites carottes et sauce Ranch	30	7	Coupelle de sauce Marinara	40	7	Bâtonnets de celeri et tomates cerise à la sauce Ranch	78	15	Tacos de tortilla frite et salsa	25	53	Salade d'accompagnement et sauce Ranch	21	4
	200	2	P.d.t dentelées au four	99	15		11	2	Lanières de poivrons avec sauce Ranch	13	2		200	2
							200	2		200				
04/08			05/08			06/08			07/08			08/08		
Bouchées de fromage	430	42	Empanada d'enchilada de poulet et sauce salsa	300	36	Hamburger/Cheeseburger	291	28	Nuggets (CC) de poulet	242	16	Pizza au fromage	320	36
Coupelle de sauce Marinara	40	7	P.d.t dentelées au four	25	5	Petites carottes et sauce Ranch	325	29	Bâtonnets de celeri et tomates cerise à la sauce Ranch	11	2	Salade d'accompagnement et sauce Ranch	21	4
Pois chiches grillés	180	27		99	15		30	7		200	2		200	2
							200	2						

Alternatives végétariennes

Nuggets de poulet^y et chips tortilla (323 cal/42 g de glucides) Sandwich moelleux au beurre de cacahuète et à la confiture (pain complet)^y (591 cal/64 g de glucides) (2)-Coupelles de houmous^y (220 cal/36 g de glucides) (2)-Bâtonnets de fromage (118 cal/2 g de glucides) Bâtonnet de fromage et houmous (169 cal/19 g de glucides)

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille ^yVegan CC = Céréales complètes

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas :

FRUIT : Calories 20-127 Glucides 7-33 LAIT 1% OU SANS MATIÈRE GRASSE : Calories 90-120 Glucides 13-20 LAIT DE SOJA : Calories 140 Glucides 17

Nombre standard de calories/glucides pour le pain/céréales (calories/grammes)

- Pain à hamburger : 140 / 27
- Pain à hot dog : 130 / 26
- Chips tortilla : 110 / 19
- Petit pain : 78/15
- Céréales Chex à la myrtilles : 240 /44
- Céréales cheerios miel : 210/44