







ÉLABORATION D'UN MENU SANTÉ AVEC LES ALIMENTS DU QUÉBEC



: Nos recettes sont tous des repas contenant des ingrédients aliments du Québec

Mets principaux

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déjeuner	Omelette aux champignons	Crêpe au fromage cottage (farine de blé entier) 	Gruau « overnight » au chia (boisson de soya, grains entiers) 	Œufs brouillés et fromage allegro	Pain aux dattes, noix et pommes (boisson de soya, grains entiers) 
Diner	Riz brun frit au poulet (macédoine) 	Tourtière végé 	Croquettes de tilapia (ciboulette, coriandre, gingembre)	Poulet farci fromage et échalotes	Couscous aux pois chiche 
Souper	Lasagne au bœuf	Macaroni chinois	Chili au bœuf, riz et haricot rouge	Pâté chinois aux patates douces	Boulettes de porc à la thaïe






Légumes

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Diner	Haricots verts	Concombres en bâtonnets	Salade de carottes râpées et raisin sec	Carotte et poivrons sautés	Betterave en cube
Souper	Salade César	Légumes sautés aux sésames	Salade grecque	Salade pomme et noix	Brocolis rôtis

Féculent

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Diner	(Riz brun frit)	Patates douces rôties au cari	Pomme de terre à la lyonnaise	Riz brun	(Couscous)
Souper	(Pâte alimentaire)	(Macaronis)	(Riz)	(Patates douces)	Purée de pomme de terre

Dessert

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Diner	Biscuits grains entiers aux canneberges 	Pomme en quartier	Salade de fruits frais	Yogourt avec des fraises	Compote de pommes et fraises
Souper	Muffin grains entiers aux bleuets 	Biscuit grains entiers aux bananes 	Muffin grains entiers aux bananes 	Biscuit grains entiers aux framboises 	Muffin grains entiers aux carottes et canneberges 