



REPAS DE CAMP DE JOUR



MENU (Repas froids type boîte à lunch) – Été 2023

Date	Jour de la semaine – Été 2022				
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1 (27 juin -1 juil) Semaine 4 (18-22 juil.) Semaine 7 (8-12 août)	Wrap au poulet, cari et canneberges	Sandwich aux œufs sur petit pain brioché	Roulé de pizza sur tortilla	Sandwich au thon sur pain kaiser	Poitrine de poulet en salade (laitue, tomates, maïs, concombre, pois chiches, fromage)
	<u>Accompagnement</u> Salade de tomates, concombre et bocconcini	<u>Accompagnement</u> Salade de pâtes grecque	<u>Accompagnement</u> Salade de légumineuses	<u>Accompagnement</u> Salade de concombre et croustilles	<u>Accompagnement</u> Vinaigrette ranch et petit pain
Semaine 2 (4-8 juillet) Semaine 5 (25-29 juil.) Semaine 8 (15-19 août)	Club sandwich à la dinde et bacon sur baguette	Croissant jambon et fromage	Wrap de tofu croustillant, pommes, avocat	Salade César au poulet	Salade d'orzo crémeuse au saumon
	<u>Accompagnement</u> Salade de chou et tortillas avec guacamole	<u>Accompagnement</u> Salade de pâtes mexicaine	<u>Accompagnement</u> Salade de quinoa et pois chiches		<u>Accompagnement</u> Bâtonnets et houmous
Semaine 3 (11-15 juillet) Semaine 6 (1 au 5 août) Semaine 9 (22-26 août)	Rouleau de dinde et fromage sur tortilla coloré	Pizza froide au porc effiloché BBQ	Burger de poulet effiloché BBQ	Sous-marin de pastrami	Bol « poké » poulet, vermicelles de riz et légumes
	<u>Accompagnement</u> Salade de pâtes citronnée et légumes, tortillas et salsa	<u>Accompagnement</u> Salade de pommes de terre	<u>Accompagnement</u> Salade de carottes et canneberges séchées	<u>Accompagnement</u> Salade de concombre, melon d'eau et fromage feta	<u>Accompagnement</u> Servi avec vinaigrette asiatique

Chaque repas servi avec boîte de jus, accompagnement et dessert.

Prix

50 \$/semaine

11 \$/jour (sur réservation seulement)



2463, boul. Perrot, Notre-Dame-de-l'Île-Perrot, QC J7W 2K7 info@pleinairfatima.ca t.514 453-7600

MON-CAMP.CA