



## DISTRICT DE QUÉBEC

www.scoutsdequebec.qc.ca  
22 Courcellette, Québec, Qc G1N 4T3  
418-529-8884 (105)

### REPAS PRINCIPAL

Toujours mettre 2 de ces suggestions

-Soupe aux légumes (demandez à vos parents), soupe poulet et nouilles, jus de légumes, crudités avec trempette, salade de choux, salade verte, bâtonnets de fromage.

Prévoir des légumes à tous les repas.

Faire attention à trop de pain et pâte.

Exemple : spaghetti, hot dog et macaroni **non**

Hot chicken, mini pizza et hot dog **non**

### SALADE

-3 pommes de laitue iceberg

-1 concombre

-2 tomates

-2 piments

-1 petit pot de vinaigrette ou 1 tasse de vinaigrette maison

### CRUDITÉ

-2 pieds de céleri

-4 piments

-2 livres de carottes

-2 brocolis ou 1 gros chou-fleur

### SPAGHETTI

-Pâtes 3 paquets de 900 grammes

-Boeuf haché 7 livres

-Jus de tomates 2 gros

-Tomates broyées 2 gros

-Pâte de tomates 1 gros

-Ail et oignon

-Épices au goût

*Si vous servez vos pâtes mélangées à la sauce cela vous prendra moins de sauce.*

### PAINS À LA VIANDE

-Boeuf haché 8 livres

-Pain hot dog 96

-Sauce chili

-Ketchup

-Oignon

## JAMBON

- Avec os 9 à 10 livres
- Sans os 7 à 8 livres

## HOT DOG

- Pains 7 douzaines
- Saucisses 7 douzaines

## NOUILLES CHINOISES

- Macaroni 2 paquets de 900g
- Sauce soya 2 bouteilles
- Viande au choix 4 livres (poulet, boeuf ou porc)
- Céleri 1 pied
- 3 Oignons

## SPARED RIB

- 6 livres de Longe de porc désossé
- Sauce soya ½ tasse
- Cassonade 1 tasse
- Mélasse ou sirop d'érable 1 tasse
- Ail

## VOLS AU VENT

- 30 Vols au vent
- 3 ou 4 Poulets désossés

## BATONNETS DE POISSON

- 3 PAR PERSONNES (90)
- SAUCE TARTARE
- Mayonnaise, relish et jus de citron

## PÂTÉ CHINOIS

- 6 à 8 livres de Boeuf haché
- Patates 7 À 9 livres
- 6 Grosses cannes de blé d'inde en crème

## TOURTIÈRES

- Assiette de 9 pouces : 7 tourtières coupées en 5 pointes

## POULET À LA CACIATORE

- 30 Cuisses de poulet
- 3 Oignons
- 4 grosses boites de Tomates en dés
- Épices italiennes
- Servir avec pâtes au choix

### BOEUF À LA DIDI

- 7 livres de cubes de viande à ragoût
- 3 Sachets de poudre à bouillon de fondue chinoise VH
- 5 livres de patates en cubes
- 2 livres et demi Carottes

### MINI PIZZA

- 45 Pains hamburger ou muffins anglais
  - 90 tranches de Pépéroni
  - 1 boîte de champignons
  - 2 Poivrons
  - 5 livres de Fromage mozzarella râpé
- Faire 45 pizzas peperoni fromage et l'autre 45 garnies*

### LASAGNE

- 3 boîtes de 900g de Pâte à lasagne
- Même recette que sauce à spag mais 3 livres de viande de plus, 1 boîte de jus de tomate et une de tomates broyées de plus
- 5 livres Fromage mozzarella

### HOT CHICKEN

- 2 grands Pains
- 3 Poulets ou 1 dinde (environ 6 à 7 livres désossées)
- 6 saches de sauce
- 4 cannes de bois
- 2 grands sacs de frites congelées.

### Sous-MARIN

- 30 Pains à sous-marin
- 30 tranches de chacune de ses viandes, bologne, jambon cuit, peperoni, simili Poulet
- .30 tranches de fromage
- 2 Laitues iceberg
- 2 ou 3 Tomates (au goût des gens)

### GUEDILLES AU POULET

- 4 à 5 livres de Poulet désossé cuit
- 3 Salades
- 1 paquet d'échalotes
- 7 à 8 douzaines de pains hots dog
- Mayonnaise

### GUEDILLES AUX OEUFS

- 1 douzaine d'œufs cuits durs
- +voir guedilles au poulet

### RAGOUT DE BOULETTES

- 10 livres de porc et boeuf haché
- 2 Oignons
- Épices mélangée
- 4 cuisses de poulet ou 1 grosse patte de porc
- Farine grillée

### HOT HAMBERGER

- Comme hot chicken mais avec boulettes de boeuf haché 6 livres

### TOURNEDOS DE POULET

- 30 tournedos avec accompagnement
- SAUCISSES DE PORC ET BŒUF : 90 saucisses avec accompagnement

### RIZ

- 1 kilo de riz
- 2 poivrons verts
- 1 Céleri
- 2 Oignons
- 4 à 5 livres de poulet cuit
- 4 à 5 livres de boeuf
- Sauce soya ou Sauce à l'Américaine avec 2 canes de tomates et 1 de pâte

### TACOS

- 72 Coquilles à tacos
- 7 à 8 livres de bœuf haché
- 2 Sachets de poudre à tacos
- 3 Tomates en cubes
- 2 Salades iceberg
- 5 livres de Fromage râpé
- 2 poivrons verts
- 1 gros pot de Salsa douce

### NOUILLES AU FROMAGE

- 2 paquets de 900 grammes de macaroni
- 1 gros bloc de Velvita
- 1/4 de tasse de Beurre
- 2 tasses de lait

### HAMBERGER

- 10 livres de boeuf haché
- 4 douzaines de pains
- 6 Tomates
- 2 Salades

### MENUS FIN DE SEMAINE

- Tous les déjeuner sont céréales, toast ou oeufs brouillés avec jambon et petites patates ou pains dorés ou crêpes
- Servir avec un jus d'orange.
- Pour les rôties caramel, beurre d'arachide, confiture, fromage, nutella

#### Menu 1

Samedi midi

Crudités

Macaroni aux tomates

Dessert

Souper

Jus de légumes

Tournedos de poulet

Sauce à poulet

Riz ou patates au four

Légumes congelés

Dessert

Dimanche midi

Soupe

Sous-marin

Dessert

#### Menu 2

Samedi midi

Soupe

Hamburger

Dessert

Souper

Jus de légumes

Ragoût de boulettes

Patates

Betteraves

Pains

Dessert

Dimanche midi

Crudités

Grilled cheese

Dessert

### Menu 3

Samedi midi  
Cruautés  
Nouilles fromage  
Dessert

Souper  
Salade  
Poulet caciatore  
Riz  
Légumes congelés (carottes haricots)  
Dessert

Dimanche midi  
Soupe aux légumes  
Pains à la viande  
Dessert

### Menu 4

Samedi midi  
Jus de légumes  
Nouilles chinoises  
Dessert

Souper  
Hot chicken  
Frites congelées  
Pois verts  
Salade de choux  
Dessert

Dimanche midi  
Soupe au pois (ou autre)  
Tourtière  
Betteraves  
Salade verte

### Menu 5

Samedi midi camp hiver  
Soupe dans un verre  
Hot dog sur le feu

Dessert

Souper  
Salade  
Boeuf à la didi  
Pain en tranche  
Dessert

Dimanche midi  
Crudités  
Spaghetti  
Pain à l'ail  
Dessert

Menu 6

Samedi midi  
Salade  
Pâté chinois  
Dessert

Souper  
Soupe  
Vols au vent  
Frites congelées  
Légumes  
Dessert

Dimanche midi  
Crudités  
Minis pizzas  
Dessert

Menu 7

Samedi midi  
Soupe  
Guedilles aux poulets et guedilles aux oeufs  
Dessert

Souper  
Crudités  
Spared Rib  
Riz au légumes ou au porc

Egg roll  
Sauce chinoise  
Sauce aux prunes et aux cerises  
Dessert (Biscuits chinois)

Dimanche midi  
Jus de légumes  
Saucisses porc et boeuf  
Patates  
Légumes  
Dessert

#### Menu 8

Samedi midi  
Soupe poulet et nouilles  
Tacos  
Dessert

Souper  
Salade  
Lasagne  
Dessert

Dimanche midi  
Crudités  
Jambon  
Patates  
Légumes (blé d'inde en grains)  
Dessert

#### Menu 9

Samedi midi  
Crudités  
Macaroni aux tomates  
Salade  
Dessert

Souper  
Jus de tomates  
Boeuf aux légumes  
Patates  
Dessert



Dimanche midi

Soupe

Croquettes de poisson

Sauce tartare

Frites au four

Légumes congelés (brocolis, choux fleurs)

Dessert