

ECHO DINING HALL

FEATURES

Le petit déjeuner 5:00am – 10:00am
Summit 2 go lunch pick up 5:00am – 10:30am
Le dîner 5:00pm – 10:00pm

7/17
and
7/25
breakfast: pain perdu et jambon
veggie breakfast: burrito végétarien
stateside classic: jambalaya sur du riz et pain de maïs
world's fare: poulet a l'orange, ses legumes et riz
pub grub: hamburger ou sandwich au poulet barbecue
veg-it-up: le tofu au zeste d'orange

7/18
and
7/26
breakfast: bagel et toast bar au saumon fumé
veggie breakfast: houmous sur toast
stateside classic: dinde rôtie, purée de pommes de terre, les haricots verts
world's fare: le tandoori ou poulet tikka masala
pub grub: les filets de poulet frit ou fajita au poulet
veg-it-up: le tofu tikka masala

7/19
and
7/27
breakfast: saucisse en sauce avec biscuit
veggie breakfast: hachis végétarien méditerranéen
stateside classic: pain de viande, pommes de terre et carottes
world's fare: le rigatoni w / saucisse ou penne carbonara
pub grub: sandwich hot dog ou poulet parmesan
veg-it-up: le hamburger de haricots noirs south west barbecue

7/20
and
7/28
breakfast: Pancakes et saucisse
veggie breakfast: bol de freekeh aux amandes
stateside classic: poulet rôti, maïs et haricots
world's fare: le bol de nouilles
pub grub: saucisse italienne ou le steak de poulet Philly
veg-it-up: le bol de nouilles au tofu et aux légumes

7/21
and
7/29
breakfast: sandwich saucisse dinde ou pork
veggie breakfast: le bol de déjeuner de légumes
stateside classic: la salade de tacos et le burrito
world's fare: pâtes farcies ou le poulet alfredo
pub grub: le poisson et frites ou cheesesteak de boeuf
veg-it-up: les tacos ou la salade picadillo aux lentilles

7/22
and
7/30
breakfast: frittata de poivron et chorizo
veggie breakfast: petit déjeuner de quinoa aux amandes
bbq night: la poitrine ou barbecue de porc ou des ailes de poulet
sauce choices: rouge, doré, thai, curry, vinaigre
veg-it-up: le ragoût de curry freekeh à la courge et aux haricots

7/23
and
7/31
breakfast: Construisez votre propre taco pour le petit-déjeuner
veggie breakfast: le bol du petit déjeuner meddie
stateside classic: pâtes cowboy mac ou de poulet
world's fare: bangers et mash
pub grub: sandwich au poulet épicé ou corn dog
veg-it-up: le penne et mozzarella aux légumes

7/24
and
8/1
breakfast: la frittata au steak et au fromage
veggie breakfast: la céréale vanille et amandes
stateside classic: le poulet frit au miel
world's fare: le porc aigre-doux, les légumes et riz
pub grub: sandwich de boulettes de viande ou au poulet frit
veg-it-up: le tofu aigre-doux

DON'T MISS THIS

les selections du petit déjeuner
les œufs brouillés, pommes de terre sautées, pain blanc et le pain de blé, fruit entier, les céréales, pain aux fruits et au yogourt, lait, jus, thé et café

summit2go lunch

les options du cycle de la protéine:
cycle n#1: la salade de thon, le dinde, wrap au boeuf tortilla, le boeuf séché, le beurre d'arachide, le beurre de tournesol
cycle #2: la salade de poulet, la charcuterie de teriyaki, la viande de boeuf séchée, le poulet aigre-doux le sandwich, le beurre de tournesol, le beurre d'arachide

En plus des cycles protéiques, des choix de pain (les tortillas, le bagel, le pain en tranches et les craquelins) seront disponibles tous les jours. des collations supplémentaires, des fruits, des noix, des tranches, des desserts et une sélection de boissons seront disponibles

N'oubliez pas d'apporter votre propre sac

Selection du dîner

la sélection quotidienne de bar à salades, de fruits entiers, d'accompagnements, d'options pour le pain, de desserts et de boissons