

CALENDRIER MENUS ÉTÉ 2022 – INSTALLATION DES REMPARTS

JUIN 2022

MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	5	6	7	8	9	10	11
2	12	13	14	15	16	17	18
3	19	20	21	22	23	24	25
1	26	27	28	29	30		

JUILLET 2022

MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1						1	2
2	3	4	5	6	7	8	9
3	10	11	12	13	14	15	16
1	17	18	19	20	21	22	23
2	24	25	26	27	28	29	30
3	31						

AOÛT 2022

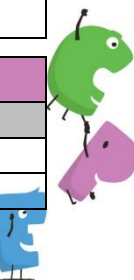
MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
3		1	2	3	4	5	6
1	7	8	9	10	11	12	13
2	14	15	16	17	18	19	20
3	21	22	23	24	25	26	27
1	28	29	30	31			

SEPTEMBRE 2022

MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1					1	2	3
2	4	5	6	7	8	9	10
3	11	12	13	14	15	16	17
1	18	19	20	22	22	23	24
2	25	26	27	28	29	30	

OCTOBRE 2022

MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2							1
3	2	3	4	5	6	7	8



MENU SEMAINE 1

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Salade de tomate, concombre et tofu (tomate, concombre, tofu , vinaigrette maison) Macaroni au fromage et chou-fleur (pâtes, béchamel, cottage, cheddar, parmesan, chou-fleur) Lait	Galette aux bleuets (farine, cassonade, huile, gruau, bleuet) Lait
Mardi	Fruits frais	Salade de brocoli (brocoli, carotte, pomme, canneberge, graine de tournesol, vinaigrette maison) Tofu Général Tao (tofu, sauce soya, ketchup, cassonade, ail, gingembre) Riz brun Maïs Lait	Yop à l'orange et à la mangue (yogourt vanille, mangue, jus d'orange) Biscuit sec
Mercredi	Fruits frais	Potage de carotte (carotte, oignon, patate, bouillon de poulet, lait de soya) Salade César au poulet (laitue romaine, poulet, croûtons, spirales aux légumes, parmesan, vinaigrette maison) Betterave Lait	Compote pomme, rhubarbe et fraise Granola maison (gruau, graine de tournesol, protéine végétale texturée, germe de blé, chapelure Graham, huile, cassonade, sirop d'érable)
Jeudi	Fruits frais	Jus de légumes Wrap au thon (tortilla de blé, thon, céleri, mayonnaise) Concombre et carotte Lait	Galette au quinoa, banane et chocolat (quinoa, farine de blé, cassonade, banane, pépite de chocolat) Lait
Vendredi	Fruits frais	Salade d'épinard (laitue Romaine, épinard, croûton, vinaigrette maison) Frittata Mexicaine (œufs, légumes, farine de blé, salsa, mozzarella, parmesan) Taboulé (boulghour, tomate, concombre, menthe, persil, échalotte, huile d'olive, citron) Lait	Céréale d'avoine Lait

En rouge : contient des produits laitiers

En bleu : contient du gluten

En brun : contient des protéines bovines

En vert : contient des légumineuses ou tofu



Menu fait par Claudine Morneau, Responsable de l'alimentation

CPE Les Petits Murmures, Installation des Remparts

MENU SEMAINE 2

	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Salade Mexicaine (<i>maïs, tomate, concombre, vinaigrette maison</i>) Tofu au beurre (<i>tofu, soupe aux tomates, lait de coco, cari, épices</i>) Riz brun Haricot vert Lait	Fromage cheddar Pomme
Mardi	Fruits frais	Potage carotte et chou de Bruxelles (<i>carotte, chou de Bruxelles, oignon, bouillon de poulet, lait de soya</i>) Tarte Dame nature au saumon (<i>pâte à tarte maison de blé, saumon, brocoli, chou-fleur, carotte, oignon, béchamel de lait de soya</i>) Lait	Carré aux dattes (<i>datte, farine de blé, margarine, cassonade, gruau</i>) Lait
Mercredi	Fruits frais	Salade grecque (<i>laitue romaine, tomate, concombre, fromage féta, croûtons, vinaigrette maison</i>) Spaghetti italien à la viande (<i>pâte de blé, bœuf, légumes, tomate</i>) Lait	Biscuit clin d'œil aux framboise (<i>farine de blé, sucre, confiture de framboise</i>) Lait
Jeudi	Fruits frais	Salade de céleri-rave et carotte (<i>céleri-rave, carotte, pomme, vinaigrette maison</i>) Ragoût marocain végétarien (<i>carotte, navet, patate sucrée, pois chiches, bouillon de poulet</i>) Quinoa et boulghour Lait	Tapioca à l'orange et aux pêches (<i>tapioca, jus d'orange, pêche, cassonade</i>) Biscuits secs
Vendredi	Fruits frais	Potage froid à la tomate (<i>carotte, oignon, tomate, lait de soya, basilic frais</i>) Sandwich aux œufs (<i>pain de blé, œuf, mayonnaise, céleri, ciboulette, moutarde</i>) Brocoli et carotte Lait	Brownie au haricot noir (<i>haricot noir, œuf, sucre, cacao, farine de blé, pépite de chocolat</i>) Lait

En rouge : contient des produits laitiers

En bleu : contient du gluten

En brun : contient des protéines bovines

En vert : contient des légumineuses ou tofu



Menu fait par Claudine Morneau, Responsable de l'alimentation

CPE Les Petits Murmures, Installation des Remparts

MENU SEMAINE 3

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Salade italienne (tomate, concombre, haricot vert , vinaigrette maison, balsamique, basilic frais) Carré grec aux épinards (œuf, farine de blé, fromage cottage , mozzarella , épinard, graine de tournesol) Riz brun Carotte Lait	Biscuit aux fruits (farine de blé, banane, canneberge, abricot, margarine, cassonade) Lait
Mardi	Fruits frais	Salade édamame (édamame, chou Napa, chou rouge, pomme, canneberge, vinaigrette maison) Penne au poulet et pesto (pâte de blé, béchamel, poulet, pesto, féta, parmesan) Brocoli Lait	Tartine à l'hummmus au chocolat (pain de blé, pois chiche, cacao, sucre) Lait
Mercredi	Fruits frais	Salade César (laitue Romaine, croûtons , vinaigrette maison) Pain de lentille (lentille, pain de blé, mozzarella , œuf, céleri, sauce tomate, fines herbes fraîches) Orge aux fines herbes (orge, huile d'olive, bouillon de poulet, fines herbes fraîches) Betterave Lait	Salade de fruits (melon d'eau, fruits de saison) Granola maison (avoine, graine de tournesol, germe de blé , protéine végétale texturée , chapelure Graham, cassonade, huile, sirop d'érable)
Jeudi	Fruits frais	Cruditité et trempe (brocoli, chou-fleur, yogourt , assaisonnement) Chili de poisson (morue, haricot noir , sauce tomate, légumes) Boulgour et couscous Lait	Yogourt au gruau , graine de chia et petits fruits
Vendredi	Fruits frais	Soupe froide de carotte et cari (carotte, bouillon de poulet, lait de soya , cari, fines herbes fraîches) Pain farci à la mexicaine (pain à hot dog, bœuf , protéine végétale texturée , salsa, maïs, fromage) Concombre Lait	Smoothie exotique (tofu soyeux, banane, jus d'ananas, lait de coco) Biscuit Graham

En rouge : contient des produits laitiers

En bleu : contient du gluten

En brun : contient des protéines bovines

En vert : contient des légumineuses ou tofu



Menu fait par Claudine Morneau, Responsable de l'alimentation

CPE Les Petits Murmures, Installation des Remparts