

CALENDRIER MENUS AUTOMNE 2022 – Installation des Ursulines

OCTOBRE 2022

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

NOVEMBRE 2022

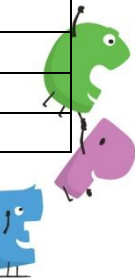
MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
4			1	2	3	4	5
1	6	7	8	9	10	11	12
2	13	14	15	16	17	18	19
3	20	21	22	23	24	25	26
4	27	28	29	30			

DÉCEMBRE 2022

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

JANVIER 2023

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



MENU SEMAINE 1 - Automne 2022



	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Crème de légumes (oignon, légumes de saison, ail, crème) Boulette porc épic (porc haché, protéine végétale texturée , oignon, tomate, riz) Chou-fleur et maïs Lait	Barre aux bananes (farine de blé entier , banane, gruau , cassonade, canneberge, noix de coco, huile) Lait
Mardi	Fruits frais	Salade de carotte (carotte, échalote, vinaigrette maison) Pâte au poulet, sauce Alfredo (pâte de blé entier , poulet, oignon, céleri, carotte, poivron, crème de champignon , lait , farine de blé entier , fromage) Brocoli Lait	Galette à la mélasse (farine de blé entier , huile, cassonade, compote de pomme, mélasse, épices) Lait
Mercredi	Fruits frais	Salade de maïs et cottage (maïs, poivron, cottage , vinaigrette maison) Lentille Monastère (lentille , pomme de terre, carotte, navet, céleri, tomate, épices) Lait	Hummus (pois chiche , ail, huile olive) Bâtonnet de carottes Lait
Jeudi	Fruits frais	Potage courge et pomme (courge, pomme de terre, pomme, oignon, épices, lait de soya) Croquette de tofu, sauce aux pommes (tofu , avoine , chapelure , sauce soya , ketchup, ail, cassonade, jus de pomme) Millet Pois vert Lait	Pudding au riz (riz, lait , sucre)
Vendredi	Fruits frais	Salade de haricot blanc, fenouil et carotte (haricot blanc , tofu soyeux , fenouil, carotte, graine de tournesol) Filet de morue sur riz à l'orange (morue, riz brun, oignon, orange, céleri, fromage) Macédoine Montego (carotte, chou-fleur, brocoli) Lait	Yogourt vanille et fruits Granola maison

En rouge : contient des produits laitiers

En bleu : contient du gluten

En brun : contient des protéines bovines

En vert : contient des légumineuses ou du tofu



Menu fait par Philippe Rivière, Responsable de l'alimentation
CPE Les Petits Murmures, installation des Ursulines

MENU SEMAINE 2 - Automne 2022



	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Salade de betterave (<i>betterave, pomme, céleri, vinaigrette maison</i>) Lasagne, sauce au bœuf (<i>bœuf, tomate, légumes mélange spaghetti, fromage, pâte de blé entier</i>) Carotte Lait	Biscuit sucré aux légumes (<i>farine de blé entier, avoine, cassonade, carotte râpée, courgette râpée, huile, épices, vanille</i>) Lait
Mardi	Fruits frais	Parmentière (<i>poireau, pomme de terre, oignon, bouillon de poulet</i>) Tofu général Tao (<i>tofu, carotte, poivron, sauce soya, épices, ketchup</i>) Orge et mélange Romanesco (<i>orge, carotte, brocoli, chou-fleur</i>) Lait	Croustade aux pommes (<i>pomme, farine de blé entier, avoine, cassonade, huile</i>) Lait
Mercredi	Fruits frais	Bâtonnet de légumes et fromage (<i>légume de saison, fromage cheddar</i>) Pâté au saumon (<i>pâte maison farine de maïs, pomme de terre, saumon, oignon, céleri, lait de soya, margarine, épices</i>) Haricot vert Lait	Pain aux dattes (<i>farine de blé entier, datte, jus d'orange, huile, vanille</i>) Lait
Jeudi	Fruits frais	Salade de brocoli et chou-fleur (<i>brocoli, chou-fleur, carotte, vinaigrette maison</i>) Poulet à l'italienne (<i>poulet, tomate, céleri, champignon</i>) Quinoa et courge rôtie Lait	Yogourt aux fruits et au chia
Vendredi	Fruits frais	Potage de légumes (<i>chou-fleur, carotte, tomate, navet, oignon, bouillon de poulet</i>) Tajine de pois chiche (<i>pois chiche, oignon, carotte, patate douce, courgette, céleri, tomate, épices</i>) Couscous de blé Lait	Gâteau à la citrouille (<i>farine de maïs, purée de citrouille, cassonade, huile, jus de pomme, vinaigre, épices</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 du tofu



Menu fait par Philippe Rivière, Responsable de l'alimentation
CPE Les Petits Murmures, installation des Ursulines

MENU SEMAINE 3 - Automne 2022



	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Fromage Riz Biryani aux haricots rouges et légumes (riz, <i>haricot rouge</i> , carotte, navet, maïs, poivron, tomate, gingembre, épices) Choux de Bruxelles Lait	Gâteau aux bananes (farine de maïs, banane, huile, sucre, vanille) Lait
Mardi	Fruits frais	Salade de betterave et féta (betterave, féta, carotte, vinaigrette maison) Boulettes de bœuf aux deux moutardes (bœuf, <i>protéine végétale texturée</i> , moutarde, épices) Pâtes aux herbes Macédoine de légumes (carotte, navet, céleri, oignon, assaisonnement) Lait	Muffin à l'orange (farine de blé entier, jus d'orange, huile, sucre) Lait
Mercredi	Fruits frais	Soupe de légumes (légumes de saison, oignon, carotte, millet) Casserole de poulet, lentille et mangue (poulet, <i>lentille</i> , carotte, tomate, mangue, oignon, épices) Brocoli Lait	Yop aux bleuets (yogourt, jus de pomme, bleuet) Biscuits secs
Jeudi	Fruits frais	Salade de chou (chou, carotte, <i>mayonnaise sans œuf</i> , <i>tofu soyeux</i> , vinaigre, sirop d'érable, épices) Brandade de Morue (pomme de terre, morue, muscade, <i>margarine</i> , <i>lait</i>) Légumes de saison grillés et orge Lait	Biscuit à l'avoine (farine de blé entier, farine de maïs, <i>avoine</i> , sucre, huile, raisin sec, épices) Lait
Vendredi	Fruits frais	Soupe maïs et fève de Lima Gratin de tofu aux légumes (brocoli, carotte, chou-fleur, <i>tofu</i> , <i>fromage</i> , farine de blé entier, croûton) Lait	Tapioca noix de coco et pêche (tapioca, lait de coco, pêche, sucre) Lait

En rouge : contient des produits laitiers

En bleu : contient du gluten

En brun : contient des protéines bovines

En vert : contient des légumineuses ou du tofu

MENU SEMAINE 4 - Automne 2022



	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Soupe de navet à l'érable (navet, pomme de terre, poire, sirop d'érable, épices) Poulet marengo (poulet, tomate, ail) Orzo et légumes romanesco (orzo, légumes variés) Lait	Yogourt aux fruits Granola maison (avoine, graine de tournesol, cassonade, germe de blé) Lait
Mardi	Fruits frais	Céleri rémoulade (céleri-rave, carotte, mayonnaise sans œuf, vinaigre, moutarde, gingembre, épices) Riz au thon (riz, thon, tomate, farine de blé entier, lait, margarine de soya) Carotte et pois vert Lait	Galette pomme canneberge (farine de maïs, purée de pomme, flocon d'avoine, canneberge, huile, cassonade, vanille) Lait
Mercredi	Fruits frais	Soupe repas légumes et orge (légumes de saison, tofu, courgette, tomate, orge, céleri, oignon, épices) Muffin aux deux maïs (farine de blé entier, farine de maïs, maïs en crème, poivron, jus de légumes, huile, oignon vert, épices) Fromage Lait	Biscuit Super Héros (courgette, carotte, champignon, chocolat, farine de blé entier, avoine) Lait
Jeudi	Fruits frais	Potage de chou-fleur à l'indienne (chou-fleur, pomme de terre, oignon, lait de coco, gingembre, épices) Blanquette de tofu aux champignons (tofu, champignon, lait, ail, oignon) Quinoa Haricot vert Lait	Galette à la mélouille (farine de maïs, purée de citrouille, mélasse, cassonade, margarine, épices) Lait
Vendredi	Fruits frais	Salade du chef (laitue, concombre, poivron, oignon vert, fruit de saison, vinaigrette maison) Pâté chinois lentilles et bœuf (pomme de terre, bœuf, lentille, protéine végétale texturée, macédoine de légumes, maïs, sauce soya, sauce chili, épices) Légumes de saison grillés Lait	Muffin à la mangue (farine de blé entier, purée de pomme, mangue, graine de tournesol, huile, cassonade) 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 Philippe Rivière, Responsable de l'alimentation
CPE Les Petits Murmures, installation des Ursulines