

CALENDRIER MENUS HIVER / PRINTEMPS 2023 – INSTALLATION DES REMPARTS

JANVIER/FÉVRIER 2023

MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	29	30	1	2	3	4	5
2	6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19

FÉVRIER 2023

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

MARS 2023

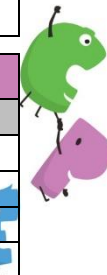
MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
3			1	2	3	4	5
4	6	7	8	9	10	11	12
1	13	14	15	16	17	18	19
2	20	21	22	23	24	25	26
3	27	28	29	30	31		

AVRIL 2023

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

MAI / JUIN 2023

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



MENU SEMAINE 1

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Salade tomate, concombre et tofu (tomate, concombre, tofu , vinaigrette maison) Macaroni au fromage et chou-fleur (pâtes blanches, cottage , cheddar , béchamel , chou-fleur) Carotte Lait	Biscuit santé (farine de blé entier, farine de maïs, cassonade, banane, abricot, raisin, noix de coco) Lait
Mardi	Fruits frais	Salade de carotte (carotte, canneberge, vinaigrette maison) Frittata mexicaine (œuf, farine, légumes à spaghetti, salsa, fromage cottage , mozzarella) Couscous et maïs (couscous de blé, huile d'olive, bouillon de poulet, fines herbes fraîches) Lait	Smoothie mangue et fraise (tofu soyeux , mangue, fraise, jus d'orange) Biscuit sec
Mercredi	Fruits frais	Salade d'épinards (bébé épinard, chou chinois, croûton , vinaigrette maison) Chili de poisson (morue, haricot noir , légumes, tomate) Orzo (pâtes, huile d'olive, herbes salées) Lait	Petit pain au fromage (farine de blé entier, farine de maïs, huile, mélange de fromage , fines herbes fraîches) Lait
Jeudi	Fruits frais	Potage de carottes et choux de Bruxelles (carotte, oignon, chou de Bruxelles, bouillon de poulet) Poulet pop citron (poulet, huile d'olive, citron, estragon, paprika) Riz brun Macédoine du jour (carotte jaune et orange, haricot vert) Lait	Tapioca pomme et érable (compote de pomme, tapioca, sirop d'érable) Lait
Vendredi	Fruits frais	Salade de chou (chou, vinaigrette maison) Bœuf africain (bœuf , protéine végétale texturée , carotte, courge, tomate, céleri, poivron, oignon) Orge (orge, bouillon de poulet, huile d'olive) Lait	Biscuit au beurre de soya (farine de blé entier, beurre de soya , margarine, 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 du tofu



Menu fait par Sylvie Crespo, Responsable de l'alimentation

CPE Les Petits Murmures - Installation des Ursulines

MENU SEMAINE 2

	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Potage de tomate (carotte, tomate, bouillon de poulet, lait de soya) Wrap au thon et cari (tortillas, thon, mayonnaise, cari, miel) Concombre Lait	Muffin betterave, chocolat et framboise (farine de blé entier, cassonade, betterave, cacao, framboise) Lait
Mardi	Fruits frais	Salade de céleri-rave et carotte (céleri-rave, carotte, pomme, vinaigrette maison) Spaghetti aux lentilles (pâtes, lentille, légume, sauce tomate) Macédoine du jour (carotte jaune et orange, haricot vert) Lait	Compote de pommes Granola (graine de tournesol, avoine, chapelure graham, germe de blé) Lait
Mercredi	Fruits frais	Soupe au légume (légume, bouillon de poulet, pâte, millet) Tofu marinara (tofu, légume, soupe aux tomates, fines herbes fraîches) Grain d'avoine (avoine, bouillon de poulet) Maïs Lait	Galette à la mélasse (farine de blé entier, farine de maïs, margarine, compote de pomme, mélasse, épices) Lait
Jeudi	Fruits frais	Salade de chou et carotte (chou, carotte, vinaigrette maison) Boulette de bœuf miel et moutarde (bœuf, protéine végétale texturée, miel, moutarde, sauce demi-glace) Purée de pomme de terre (pomme de terre, margarine, bouillon de poulet, lait de soya) Haricot vert Lait	Mousse au tofu, banane et fraise (tofu soyeux, banane, fraise, graine de chia, sirop d'érable et gélatine)
Vendredi	Fruits frais	Salade de brocoli (brocoli, carotte, pomme, canneberge, graine de tournesol, vinaigrette maison) Chili sin carne (légume, haricot noir, protéine végétale texturée, tomate, assaisonnement) Couscous de blé et boulghour Lait	Carré au dattes (farine de blé entier, dattes, margarine, gruau, 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 du tofu



Menu fait par Sylvie Crespo, Responsable de l'alimentation

CPE Les Petits Murmures - Installation des Ursulines

MENU SEMAINE 3

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Soupe au légume (<i>légume, bouillon de poulet, orge, pâtes</i>) Carré grec aux épinards (<i>œufs, fromage cottage, mozzarella, farine de blé entier, épinards</i>) Grain d'avoine et légume (<i>avoine, carotte, céleri, poivron</i>) Lait	Galette avoine et raisin (<i>farine de blé entier, cassonade, avoine, margarine, raisin</i>) Lait
Mardi	Fruits frais	Salade du chef (<i>laitue chinoise, laitue iceberg, carotte, chou rouge, vinaigrette maison</i>) Spaghetti à la viande (<i>pâtes de blé, bœuf haché, légumes, sauce tomate</i>) Légume du jour (<i>carotte jaune et orange, haricot vert</i>) Lait	Yogourt framboise, graine de chia et gruau
Mercredi	Fruits frais	Concombres Ragoût marocain au poulet et pois chiches (<i>carotte, navet, poulet, pois chiche, patate sucrée, bouillon de poulet</i>) Quinoa et boulghour (<i>quinoa, boulghour, bouillon de poulet, huile d'olive</i>) Lait	Gâteau aux carottes (<i>farine de blé entier, farine de riz, carotte, cassonade, ananas, huile</i>) Lait
Jeudi	Fruits frais	Potage de navet et patate douce (<i>navet, patate douce, oignon, bouillon de poulet, lait de soya</i>) Tofu au beurre (<i>tofu, margarine, cari, ail, lait de coco, soupe au tomate</i>) Riz brun Brocolis Lait	Sushi à la banane et au beurre de soya (<i>tortillas, banane, beurre de soya</i>) Lait
Vendredi	Fruits frais	Salade mexicaine (<i>maïs, tomate, concombre, vinaigrette maison</i>) Fusilli au thon (<i>pâtes aux légumes, thon, oignon, béchamel, fromage</i>) Choux de Bruxelles Lait	Biscuit sourire aux épices (<i>farine de blé entier, cassonade, margarine, mélasse, 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 Sylvie Crespo, Responsable de l'alimentation

CPE Les Petits Murmures - Installation des Ursulines

MENU SEMAINE 4

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Potage courge et gingembre (courge, carotte, bouillon de poulet, gingembre, lait de soya) Tofu général tao (tofu, sauce soya, ketchup, cassonade, ail, gingembre) Riz brun Maïs Lait	Cheddar Pomme
Mardi	Fruits frais	Salade d'edamame (laitue chinoise, edamame, pomme, canneberge, crouton, vinaigrette maison) Macaroni végétarien (macaroni de blé, légumes, protéine végétale texturée, tomate, soupe tomate) Haricot vert Lait	Pain aux bananes (farine de blé entier, cassonade, banane, huile) Lait
Mercredi	Fruits frais	Potage parmentier (poireau, patate, bouillon de poulet, lait de soya) Boulette aigre-douce (veau, protéine végétale texturée, oignon, ketchup) Orge Brocoli Lait	Yogourt pêche et mangue Granola maison (gruau, graine de tournesol, sirop d'érable)
Jeudi	Fruits frais	Salade italienne (haricot vert, tomate, concombre, vinaigrette maison) Pâté de l'atlantique (pomme de terre, saumon, protéine végétale texturée, oignon, céleri, poireau) Betterave Lait	Croustade rhubarbe et fraise (farine de blé entier, cassonade, gruau, rhubarbe et fraise) Lait
Vendredi	Fruits frais	Concombre Tourte au millet (pâte de blé maison, millet, légume, tomate, fromage) Macédoine du chef (carotte, maïs, pois, haricot et edamame) Lait	Céréales Cheerios 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 Sylvie Crespo, Responsable de l'alimentation

CPE Les Petits Murmures - Installation des Ursulines