

CALENDRIER MENUS HIVER / PRINTEMPS 2023 – INSTALLATION DE LA COLLINE

JANVIER/FÉVRIER 2023

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

MARS 2023

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

AVRIL 2023

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

MAI 2023

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

JUIN 2023

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



MENU SEMAINE 1

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Œuf cuit dur Soupe Joumou (courge butternut, <i>haricot rouge</i> , pomme de terre, chou, carotte, céleri, <i>pâte</i> , épices) Pita grillé Lait	Muffin à l'érable (<i>farine de blé</i> , <i>germe de blé</i> , raisin sec, huile, essence d'érable) Lait
Mardi	Fruits frais	Salade grecque (concombre, tomate, olive noire, <i>tofu</i> , citron) Croquette de poulet de Florence (poulet, chapelure, œuf, farine, fines herbes) Frites maison (pomme de terre, huile de canola, fines herbes) Lait	Salade de fruits (fruits du jour, jus d'orange) Biscuit Lait
Mercredi	Fruits frais	Salade de houmous (<i>pita</i> , concombre, tomate, laitue, carotte, <i>pois chiche</i> , jus de citron, cumin, ail) Macaroni au fromage orange de Simone et Louis (<i>macaroni de blé</i> , <i>fromage</i> , chou-fleur, courge butternut, <i>lait</i> , épices) Pois verts Lait	Gâteau à la mélasse (<i>farine de blé</i> , farine de maïs, pomme, mélasse, cassonade, huile, épices) Lait
Jeudi	Fruits frais	Potage betterave, poire et gingembre (oignon, betterave, poire, bouillon de poulet, pomme de terre) Pâté au saumon (saumon, pomme de terre, patate douce, oignon, céleri, <i>pâte à tarte maison</i> , herbes) Carottes Lait	Boule gâteau forêt-noire (<i>haricot noir</i> , cerise, poudre de cacao, <i>avoine</i> , cassonade, <i>protéine végétale texturée</i>) Lait
Vendredi	Fruits frais	Chou-fleur au paprika (<i>lait soya</i> , <i>farine de blé</i> , ail, oignon, paprika) Tofu général tao (<i>tofu</i> , bouillon de poulet, cassonade, sauce chili, oignon, cari, ail) Orge Légumes orientaux (brocoli, <i>pois mange-tout</i> , champignon, poivron, carotte) Lait	Biscuit doré à l'avoine (<i>farine de blé</i> , <i>flocon d'avoine</i> , raisin sec, 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	Crème d'épinard (<i>épinard, pomme de terre, oignon, bouillon de poulet, ail, origan</i>) Tajine de pois chiches et légumes (<i>patate douce, carotte, céleri, courgette, pois chiche, tomate, épices</i>) Couscous de blé (<i>couscous de blé, échalote, huile, jus de citron, herbes</i>) Lait	Mousse au fruit (<i>fruit du jour, tofu soyeux, yogourt</i>)
Mardi	Fruits frais	Beignet de courgette (<i>courgette, oignon, tomate séchée, farine, basilic, aneth</i>) Pâté au poulet (<i>poulet, pois chiche, farine, carotte, petit pois, maïs, haricot vert, lait soya, oignon, pâte à tarte</i>) Rutabaga Lait	Tapioca au pomme (<i>tapioca, jus de pomme, compote de pomme, sucre</i>) Lait
Mercredi	Fruits frais	Soupe aux nouilles de Kayla (<i>bouillon de poulet, nouilles, céleri, carotte, oignon</i>) Tofu à la Chinoise (<i>tofu, carotte, chou-fleur, brocoli, céleri, oignon, gingembre, sauce soya, ail, citron</i>) Riz aux légumes (<i>légumes du jour, bouillon de poulet, fines herbes</i>) Lait	Muffin au son et raisins (<i>farine de blé, son de blé, farine de maïs, raisin sec, jus de pomme, cassonade</i>) Lait
Jeudi	Fruits frais	Salade de millet (<i>millet, tomate, pois vert, échalote, huile, jus de citron, herbes</i>) Mini Hamburger de Camille (<i>Pain, porc haché, protéine végétale texturée, œuf, épices</i>) Maïs grillé Lait	Gâteau banane et bleuet (<i>farine de blé, farine de maïs, banane, bleuet, flocon d'avoine, cassonade, vanille</i>) Lait
Vendredi	Fruits frais	Orzo aux légumes et fines herbes (<i>orzo, oignon, poivron, carotte, maïs, huile, herbes</i>) Croquette de thon, sauce tartare (<i>thon, tofu, chapelure, jus de légumes, oignon, herbes</i>) Haricot Lait	Creton aux lentilles sur biscotte (<i>lentille, oignon, champignon, clou de girofle, cannelle</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 3

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Soupe aux légumes (carotte, céleri, rutabaga, oignon, tomate, bouillon de poulet, pâtes, herbes) Morue à l'indienne (morue bleue, tomate, lait de coco, oignon, poivron, ail, épices) Bulghur aux légumes (légumes du jour, bouillon de poulet, fines herbes) Lait	Biscuit chocolat et noix de coco (farine de blé, farine de maïs, noix de coco râpée, cacao, margarine, sucre, vanille) Lait
Mardi	Fruits frais	Légumes grillés (courgette, betterave, carotte, panais) Pâté chinois aux lentilles (pomme de terre, lentille, protéine végétale texturée, maïs, carotte, oignon, poivron, céleri, herbes) Choux de Bruxelles Lait	Barre tendre banane et canneberge (farine de blé, avoine, huile de canola, banane, canneberge séchée, cassonade) Lait
Mercredi	Fruits frais	Tartinade de pois chiches et betteraves sur biscotte (pois chiche, betterave, mayonnaise, jus de citron) Gratin de tofu et légumes (tofu, carotte, chou-fleur, brocoli, farine, lait de soya, fromage) Riz Lait	Galette à la mélouille (farine de blé, farine de maïs, citrouille, mélasse, huile de canola, cassonade, tout-épices) Lait
Jeudi	Fruits frais	Soupe au chou (chou, oignon, céleri, carotte, bouillon de poulet, herbes) Tortellini à la sauce tomate de Édouard (tortellinis, porc haché, sauce tomate, carotte, céleri, ail, oignon, ...) Carottes Lait	Yogourt, gruau et petits fruits (yogourt, framboise et/ou bleuet et/ou mûre, gruau)
Vendredi	Fruits frais	Salade tiède de lentilles et patates douces (laitue, patate douce, lentille, huile de canola, sauce soya) Pizza aux légumes de Adèle (farine de blé, farine de maïs, huile de canola, sauce tomate, fromage) Pois verts et maïs 1234 Lait	Carré au citron (farine de blé, tofu soyeux, sucre, jus de citron, citron, féculé de maïs) 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 de choux de Bruxelles (<i>chou de Bruxelles, carotte, pomme de terre, oignon, herbes</i>) Sushi sandwich de Alisoa (<i>pain de blé, mayonnaise, poulet, poivron, fromage</i>) Concombre Lait	Muffins aux bleuets (<i>farine de blé, farine de maïs, bleuets, pomme, cassonade, huile de canola</i>) Lait
Mardi	Fruits frais	Salade d'orange, pomme et melon (<i>pomme, orange, melon, huile, vinaigre, sirop d'érable</i>) Chili de poisson (<i>haricot rouge, poisson du jour, tomate, céleri, carotte, poivron, oignon, épices</i>) Millet aux légumes (<i>légumes du jour, bouillon poulet, fines herbes</i>) Lait	Galette à la mangue (<i>farine de blé, avoine, cassonade, jus de citron, huile de canola, mangue</i>) Lait
Mercredi	Fruits frais	Salade de carottes (<i>carotte, échalote, mayonnaise, huile, vinaigre de cidre, herbes</i>) Tofu au beurre de soya et érable (<i>tofu, beurre de soya, sirop d'érable, fève verte</i>) Riz aux légumes (<i>légumes du jour, bouillon de poulet, fines herbes</i>) Lait	Croustade aux fruits (<i>farine de blé, avoine, cassonade, huile de canola, fruits du jour</i>) Lait
Jeudi	Fruits frais	Potage de navet et cantaloup (<i>navet, pomme de terre, oignon, cantaloup, herbes</i>) Ragoût de pois chiches (<i>courge, carotte, céleri, rutabaga, pois chiche, haricot blanc, tomate, épices</i>) Quinoa Lait	Compote de pommes et granola (<i>avoine, farine de blé, germe de blé, graine de citrouille, graine de tournesol, All-bran</i>) Lait
Vendredi	Fruits frais	Salade de tofu, concombre et pomme (<i>tofu, pomme, céleri, concombre, mayonnaise, herbes</i>) Macaroni sauce tomate et fromage en grain de Charles (<i>sauce tomate, ail, oignon, épices</i>) Carotte et rutabaga Lait	Sushi banane (<i>tortilla, banane, beurre de soya</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