

# CALENDRIER MENUS HIVER / PRINTEMPS 2023 – INSTALLATION DES REMPARTS

## 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

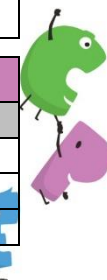
MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1							1
2	2	3	4	5	6	7	8
3	9	10	11	12	13	14	15
4	16	17	18	19	20	21	22
1	23	24	25	26	27	28	29

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

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
<b>Lundi</b>	Fruits frais	<b>Potage de tomate</b> (carotte, tomate, bouillon de poulet, lait de soya) <b>Wrap au thon et cari</b> (tortillas, thon, mayonnaise, cari, miel) Concombre Lait	<b>Muffin betterave, chocolat et framboise</b> (farine de blé entier, cassonade, betterave, cacao, framboise) Lait
<b>Mardi</b>	Fruits frais	<b>Salade de céleri-rave et carotte</b> (céleri-rave, carotte, pomme, vinaigrette maison) <b>Spaghetti aux lentilles</b> (pâtes, lentille, légume, sauce tomate) <b>Macédoine du jour</b> (carotte jaune et orange, haricot vert) Lait	<b>Compote de pommes</b> <b>Granola</b> (graine de tournesol, avoine, chapelure graham, germe de blé) Lait
<b>Mercredi</b>	Fruits frais	<b>Soupe au légume</b> (légume, bouillon de poulet, pâte, millet) <b>Tofu marinara</b> (tofu, légume, soupe aux tomates, fines herbes fraîches) <b>Grain d'avoine</b> (avoine, bouillon de poulet) Maïs Lait	<b>Galette à la mélasse</b> (farine de blé entier, farine de maïs, margarine, compote de pomme, mélasse, épices) Lait
<b>Jeudi</b>	Fruits frais	<b>Salade de chou et carotte</b> (chou, carotte, vinaigrette maison) <b>Boulette de bœuf miel et moutarde</b> (bœuf, protéine végétale texturée, miel, moutarde, sauce demi-glace) <b>Purée de pomme de terre</b> (pomme de terre, margarine, bouillon de poulet, lait de soya) Haricot vert Lait	<b>Mousse au tofu, banane et fraise</b> (tofu soyeux, banane, fraise, graine de chia, sirop d'érable et gélatine)
<b>Vendredi</b>	Fruits frais	<b>Salade de brocoli</b> (brocoli, carotte, pomme, canneberge, graine de tournesol, vinaigrette maison) <b>Chili sin carne</b> (légume, haricot noir, protéine végétale texturée, tomate, assaisonnement) <b>Couscous de blé et boulghour</b> Lait	<b>Carré au dattes</b> (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	<b>Soupe au légume</b> ( <i>légume, bouillon de poulet, orge, pâtes</i> ) <b>Carré grec</b> aux épinards ( <i>œufs, fromage cottage, mozzarella, farine de blé entier, épinards</i> ) <b>Grain d'avoine et légume</b> ( <i>avoine, carotte, céleri, poivron</i> ) <b>Lait</b>	<b>Galette avoine et raisin</b> ( <i>farine de blé entier, cassonade, avoine, margarine, raisin</i> ) <b>Lait</b>
Mardi	Fruits frais	<b>Salade du chef</b> ( <i>laitue chinoise, laitue iceberg, carotte, chou rouge, vinaigrette maison</i> ) <b>Spaghetti à la viande</b> ( <i>pâtes de blé, bœuf haché, légumes, sauce tomate</i> ) <b>Légume du jour</b> ( <i>carotte jaune et orange, haricot vert</i> ) <b>Lait</b>	<b>Yogourt framboise, graine de chia et gruau</b>
Mercredi	Fruits frais	<b>Concombres</b> <b>Ragoût marocain au poulet et pois chiches</b> ( <i>carotte, navet, poulet, pois chiche, patate sucrée, bouillon de poulet</i> ) <b>Quinoa et boulghour</b> ( <i>quinoa, boulghour, bouillon de poulet, huile d'olive</i> ) <b>Lait</b>	<b>Gâteau aux carottes</b> ( <i>farine de blé entier, farine de riz, carotte, cassonade, ananas, huile</i> ) <b>Lait</b>
Jeudi	Fruits frais	<b>Potage de navet et patate douce</b> ( <i>navet, patate douce, oignon, bouillon de poulet, lait de soya</i> ) <b>Tofu au beurre</b> ( <i>tofu, margarine, cari, ail, lait de coco, soupe au tomate</i> ) <b>Riz brun</b> <b>Brocolis</b> <b>Lait</b>	<b>Sushi à la banane et au beurre de soya</b> ( <i>tortillas, banane, beurre de soya</i> ) <b>Lait</b>
Vendredi	Fruits frais	<b>Salade mexicaine</b> ( <i>maïs, tomate, concombre, vinaigrette maison</i> ) <b>Fusilli au thon</b> ( <i>pâtes aux légumes, thon, oignon, béchamel, fromage</i> ) <b>Choux de Bruxelles</b> <b>Lait</b>	<b>Biscuit sourire aux épices</b> ( <i>farine de blé entier, cassonade, margarine, mélasse, épices</i> ) <b>Lait</b>

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