

CALENDRIER MENUS HIVER / PRINTEMPS 2023 – INSTALLATION DES URSULINES

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

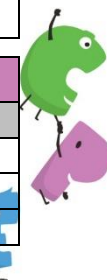
MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1							1
2	2	3	4	5	6	7	8
3	9	10	11	12	13	14	15
4	16	17	18	19	20	21	22
1	23	24	25	26	27	28	29

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	Salade de carotte (<i>carotte, échalotte, vinaigrette maison</i>) Chili de poisson (<i>morue, légumes à spaghetti, haricot noir, crème de tomate, tomate, sauce chili, épices</i>) Orzo Lait	Yogourt à l'érable Granola (<i>graine de tournesol, raisin sec, germe de blé, flocon d'avoine, céréale All-bran, huile de canola, cassonade</i>)
Mardi	Fruits frais	Velouté de tomate (<i>tomate, pomme de terre, oignon, céleri, carotte, épices</i>) Tourtière au millet (<i>millet, oignon, céleri, carotte, tomate, ail, fromage, margarine, farine de blé entier, farine de maïs, épices</i>) Brocolis Lait	Gâteau aux carottes (<i>farine de blé, carotte, huile, cassonade, compote de pomme, ananas, épices</i>) Lait
Mercredi	Fruits frais	Concombre Poulet à l'orange et au cari (<i>poulet, oignon, pesto de tomate, épices</i>) Riz Gratin de chou-fleur (<i>chou-fleur, oignon, fromage, margarine, farine, épices</i>) Lait	Pomme Beurre de soya Lait
Jeudi	Fruits frais	Salade de betterave (<i>betterave, pomme, céleri, vinaigrette maison, persil frais, ciboulette fraîche</i>) Ragoût de bœuf (<i>bœuf, protéine végétale texturée, carotte, navet, sauce chili, ketchup, épices</i>) Quinoa et courge rôtie Lait	Croustade de poire et bleuet, granola au gingembre (<i>poire, bleuet, farine de blé, avoine, gingembre, margarine, cassonade, jus d'orange</i>) Lait
Vendredi	Fruits frais	Fromage Soupe repas Harira (<i>haricots mélangés, tomate, céleri, oignon, carotte, navet, orge, épices</i>) Muffin aux 2 maïs (<i>farine de blé entier, farine de maïs, poivron rouge, maïs en crème, jus de légumes, citron, épices</i>) Lait	Galette de quinoa, banane et chocolat (<i>quinoa, banane, farine de blé entier, cassonade, avoine, chocolat, vanille</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 2

	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Soupe poireau et cari (<i>pomme de terre, poireau, oignon, cari, épices</i>) Tofu à la Chinoise (<i>tofu, céleri, oignon, macédoine californienne, sauce soya, citron, gingembre, ail, sirop d'érable, épices</i>) Riz Lait	Muffin à l'orange et datte (<i>farine de blé entier, avoine, cassonade, datte, huile, mélasse</i>) Lait
Mardi	Fruits frais	Tomate fraîche Macaroni au thon gratiné (<i>macaroni de blé entier, oignon, légumes à spaghetti, thon, crème de champignon, fromage, épices</i>) Courge rôtie Lait	Tapioca au lait de coco et pomme (<i>tapioca, lait de coco, jus de pomme, purée de pomme, sucre</i>) Lait
Mercredi	Fruits frais	Potage de chou-fleur (<i>chou-fleur, pomme de terre, poireau, oignon, céleri, épices</i>) Pizza végétarienne (<i>muffin anglais, sauce à pizza, tofu, brocoli, poivron, oignon, olive, pesto, fromage, épices</i>) Crudités (<i>légumes du jour</i>) Lait	Salade de fruits Biscuit à la cannelle (<i>farine de blé entier, margarine, sucre, cannelle</i>) Lait
Jeudi	Fruits frais	Taboulé aux herbes et mandarine (<i>couscous, persil, mandarine, oignon, graine de tournesol, vinaigrette maison</i>) Pain de dinde et quinoa (<i>dinde, protéine végétale texturée, avoine, quinoa, légumes à spaghetti, oignon, tomate, épices</i>) Pois verts Lait	Pain au citron, pavot et canneberge (<i>farine de blé entier, tofu soyeux, canneberge, graine de pavot, purée de pomme, citron, sucre, huile</i>)
Vendredi	Fruits frais	Soupe maïs et lentilles (<i>lentille, maïs, pomme de terre, oignon, poivron</i>) Chili sin carne (<i>protéine végétale texturée, haricots noirs, tomate, patate douce, céleri, poivron, carotte, oignon, épices</i>) Boulghour Lait	Yogourt aux fruits (<i>yogourt, fruits</i>) Granola (<i>avoine, graine de tournesol, germe de blé, All-Bran, huile, sirop d'érable, cassonade</i>)

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	Salade de chou (chou vert, carotte, vinaigrette maison) Spaghetti à la viande (bœuf haché, protéine végétale texturée , tomate, légumes, épices, spaghetti de blé) Chou-fleur à l'ail (chou-fleur, huile, ail, poivre, herbes de Provence) Lait	Croustade aux pommes (pomme, farine de blé entier, flocon d'avoine, margarine, sirop d'érable, cassonade) Lait
Mardi	Fruits frais	Salade Grecque (laitue romaine, tomate, concombre, fêta , vinaigrette maison, origan frais) Boulette aux lentilles (lentille , champignon, farine d'avoine, oignon, ail, épices, origan frais, basilic frais) Sauce tomate (tomate, oignon, ail, origan frais, basilic frais, huile d'olive, sucre) Légumes Romanesco (chou Romanesco, carotte jaune, carotte) Lait	Galette à la mélasse (farine de blé entier, compote de pomme, huile de canola, cassonade, mélasse, fécule de maïs, épices) Lait
Mercredi	Fruits frais	Soupe aux légumes (navet, carotte, céleri, oignon, épices, basilic frais) Pâté au saumon (pomme de terre, saumon, patate douce, céleri, oignon, épices, pâte à tarte maison) Betterave (betterave, huile d'olive, épices) Lait	Smoothie aux fruits (tofu soyeux, fruits congelés, banane, lait de soya)
Jeudi	Fruits frais	Salade de brocolis (brocoli, carotte, oignon, graine de tournesol, canneberge séchée, vinaigrette maison) Tofu au beurre de soya (tofu, beurre de soya , navet, lait de coco, oignon, cari, sauce soya) Riz Carottes Lait	Pain aux pommes et fromage (farine de blé entier, pomme, mozzarella , huile, épices) Lait
Vendredi	Fruits frais	Soupe à la courge (courge, pomme de terre, pomme, oignon, épices) Poulet au pesto (poulet, poivron, courgette, oignon, pesto de tomate , crème , épices) Orge aux légumes (orge, légumes, huile, épices) Lait	Biscuit clin d'œil (farine de blé entier, margarine, cassonade, compote de pomme, germe de blé , confiture de framboise, essence d'amande)

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	Salade d'épinard (<i>épinards, laitue romaine, croûton, vinaigrette maison</i>) Ragoût Ali Baba (<i>carotte, poivron, courgette, navet, pois chiche, pâte de tomate, épices</i>) Couscous de blé entier Lait	Biscuit courge, choco-cannelle (<i>farine de blé entier, courge, cassonade, huile, pépite de chocolat</i>) Lait
Mardi	Fruits frais	Salade de haricot vert (<i>haricot vert, vinaigrette maison</i>) Poulet moutarde et estragon (<i>poulet, farine de blé entier, oignon, margarine, lait, moutarde, estragon frais</i>) Chou de Bruxelles rôti Polenta grillée (<i>polenta, parmesan, crème</i>) Lait	Fromage Fruits du moment
Mercredi	Fruits frais	Potage aux carottes (<i>carotte, pomme de terre, oignon, épices, lait de soya</i>) Pâté chinois (<i>pomme de terre, maïs, bœuf, légumes, lentilles, protéine végétale texturée, sauce soya, sauce chili, épices</i>) Brocolis Lait	Muffin aux betteraves, chocolat et framboises (<i>farine de blé entier, betterave, framboise, cassonade, jus de pomme, huile, cacao</i>) Lait
Jeudi	Fruits frais	Soupe Italienne (<i>céleri, carotte, pomme de terre, tomate, haricot vert, persil frais, épices</i>) Morue à l'indienne (<i>filet de morue, tomate, lait de coco, oignon, poivron, épices, coriandre fraîche, persil frais</i>) Boulghour Légumes Montego (<i>carotte, carotte jaune, chou-fleur, brocoli</i>) Lait	Galette pomme et canneberge (<i>farine de blé entier, flocon d'avoine, canneberge, cassonade, purée de pomme, vanille</i>) Lait
Vendredi	Fruits frais	Salade tomate et concombre (<i>concombre, tomate, vinaigrette maison</i>) Macaroni au fromage et courge (<i>macaroni de blé entier, courge, lait, farine, mozzarella, cottage, parmesan, oignon</i>) Lait	Gâteau aux bananes (<i>farine de blé entier, banane, flocon d'avoine, cassonade, jus, 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