

CALENDRIER MENUS ÉTÉ 2023 – INSTALLATION DES REMPARTS

JUIN 2023

MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	18	19	20	21	22	23	24
2	25	26	27	28	29	30	

JUILLET 2023

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

AOÛT 2023

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

SEPTEMBRE 2023

MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2						1	2
3	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

OCTOBRE 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



MENU SEMAINE 1

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruit frais	Salade de tomate, concombre et tofu (tomate, concombre, tofu , vinaigrette maison) Macaroni au fromage et chou-fleur (pâtes, béchamel, cottage, cheddar, parmesan, chou-fleur) Carotte Lait	Brownies aux haricots noirs (haricot noir, œuf, sucre, farine de blé entier, pépite de chocolat) Lait
Mardi	Fruit frais	Salade de brocoli (brocoli, carotte, pomme, canneberge, graine de tournesol, vinaigrette maison) Tofu Général Tao (tofu, sauce soya, ketchup, cassonade, ail, gingembre) Riz brun Maïs Lait	Yop à l'orange et à la mangue (yogourt vanille, mangue, jus d'orange) Biscuit sec
Mercredi	Fruit frais	Salade de chou (chou vert, carotte, vinaigrette maison) Frittata (œuf, farine de blé entier, carotte, courgette, jambon, fromage) Taboulé (boulgour, tomate, concombre, menthe, persil, citron, huile d'olive) Lait	Gâteau aux carottes (farine de blé entier, cassonade, huile, carotte, ananas) Lait
Jeudi	Fruit frais	Potage de panais (panais, carotte, oignon, patate, bouillon de poulet, lait de soya) Salade d'orzo (orzo, poulet, pois chiches, tomate, poivron, avocat, vinaigrette maison) Betterave Lait	Compote pomme, rhubarbe et fraise Granola maison (gruau, graine de tournesol, protéine végétale texturée, germe de blé entier, chapelure Graham, huile, cassonade, sirop d'érable) Lait
Vendredi	Fruit frais	Jus de légumes Wrap au thon (tortilla de blé entier, thon, céleri, mayonnaise, cari, miel) Concombre et carotte Lait	Boule d'énergie (datte, protéine végétale texturée, gruau, graine de citrouille, canneberge, pépite de chocolat, beurre de soya) 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 Claudine Morneau, Responsable de l'alimentation

CPE Les Petits Murmures, Installation des Remparts

MENU SEMAINE 2

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruit frais	Salade Mexicaine (<i>maïs, tomate, concombre, avocat, vinaigrette maison</i>) Tofu au beurre (<i>tofu, soupe aux tomates, lait de coco, cari, épices</i>) Riz brun Brocoli Lait	Carré pina colada (<i>ananas, noix de coco, farine de blé entier, margarine, cassonade, gruau</i>) Lait
Mardi	Fruit frais	Salade grecque (<i>laitue romaine, tomate, concombre, fromage fêta, croûton, vinaigrette maison</i>) Spaghetti italien à la viande (<i>pâte de blé entier, bœuf, légumes, tomate</i>) Haricot vert Lait	Yogourt à la framboise, gruau et chia
Mercredi	Fruit frais	Potage au chou-fleur (<i>chou-fleur, oignon, riz, bouillon de poulet, lait de soya</i>) Pâté de l'Atlantique (<i>saumon, protéine végétale texturée, pomme de terre, oignon, céleri, poireau, ketchup</i>) Macédoine du jour (<i>carotte jaune, carotte orange, haricot vert</i>) Lait	Tapioca à l'orange et aux pêches (<i>tapioca, jus d'orange, pêche, cassonade</i>) Biscuits secs
Jeudi	Fruit frais	Salade César (<i>laitue romaine, croûton, parmesan, vinaigrette maison</i>) Ragoût marocain (<i>carotte, navet, patate sucrée, pois chiches, poulet, bouillon de poulet</i>) Quinoa et boulghour Lait	Pain de courgette et rhubarbe et fraise (<i>farine de blé entier, cassonade, huile, courgette, rhubarbe, fraise</i>) Lait
Vendredi	Fruit frais	Potage à la tomate (<i>carotte, oignon, tomate, lait de soya, basilic frais</i>) Sandwich aux œufs (<i>pain de blé entier, œuf, mayonnaise, céleri, ciboulette, moutarde</i>) Concombre, carotte et poivron Lait	Pops au soya, chia et petits fruits des champs (<i>lait de soya, graines de chia, fruits des champs</i>)

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 Claudine Morneau, Responsable de l'alimentation

CPE Les Petits Murmures, Installation des Remparts

MENU SEMAINE 3

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruit frais	Salade italienne (tomate, concombre, haricot vert , boulghour, vinaigrette maison) Carré grec aux épinards (œuf, farine de blé entier, fromage cottage, mozzarella, épinard, graine de tournesol) Carotte Lait	Tartine à l' hummus à l'érable (pain de blé entier, pois chiche, pomme, érable) Lait
Mardi	Fruit frais	Cruditité et trempe tte (brocoli, chou-fleur, rabiole, sauce à la mayonnaise , avocat, assaisonnement) Chili de poisson (morue, haricot noir, sauce tomate, légumes) Orzo Lait	Smoothie exotique (tofu soyeux, banane, jus d'ananas, lait de coco) Biscuit Graham
Mercredi	Fruit frais	Salade de chou (chou, carotte, vinaigrette maison) Pâté chinois végétarien (pomme de terre, maïs, lentille, protéine végétale texturée, margarine, lait de soya) Betterave Lait	Galette de bleuet (farine de blé entier, gruau, compote de pomme, bleuet, margarine, cassonade) Lait
Jeudi	Fruit frais	Salade édamame (édamame, chou Napa, chou rouge, pomme, canneberge, vinaigrette maison) Penne printanière à l'asperge (pâte de blé entier, béchamel, cottage, asperge, courgette) Maïs Lait	Salade de fruits (melon d'eau, fruits de saison) Granola maison (avoine, graine de tournesol, germe de blé entier, protéine végétale texturée, chapelure Graham, cassonade, huile, sirop d'érable) Lait
Vendredi	Fruit frais	Potage courgette et poireau (courgette, poireau, pomme de terre, bouillon de poulet, lait de soya, cari, fines herbes fraîches) Pain farci à la salade de poulet (pain à hot dog, poulet, mayonnaise, céleri) Concombre Lait	Biscuits aux fruits séchés (farine de blé entier, cassonade, huile, gruau, abricot, raisin, noix de coco) 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 Claudine Morneau, Responsable de l'alimentation

CPE Les Petits Murmures, Installation des Remparts