

CALENDRIER MENUS HIVER / PRINTEMPS 2024 – INSTALLATION DE LA COLLINE

FÉVRIER 2024

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

MARS 2024

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

AVRIL 2024

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

MAI 2024

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

JUIN 2024

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



MENU SEMAINE 1

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Soupe Joumou (courge butternut, haricot rouge , pomme de terre, chou, carotte, céleri, pâte , épices) Quiche au tofu et légumes sans œuf (farine de pois chiche , fécule de maïs, tofu soyeux , légumes du jour, huile de canola, moutarde de Dijon, fines herbes) Bâtonnet de fromage Lait	Muffin à l'érable (farine de blé entier , germe de blé, raisin sec, huile, essence d'érable) Lait
Mardi	Fruits frais	Salade grecque (concombre, tomate, olive noire, tofu , citron) Croquette de poulet (poulet, chapelure , mayonnaise sans œuf, farine de blé entier , fines herbes) Frites maison (pomme de terre, huile de canola, fines herbes) Lait	Salade de fruits et yogourt à la vanille (fruit du jour, jus d'orange)
Mercredi	Fruits frais	Salade d'houmous (pita , concombre, tomate, laitue, carotte, pois chiche , jus de citron, cumin, ail) Boulette de viande, sauce à la pêche (bœuf haché , protéine végétale texturée , oignon, ketchup, moutarde, pêche en conserve, épices) Quinoa aux légumes (quinoa, légume du jour) Lait	Gâteau à la mélasse (farine de blé entier , farine de maïs, pomme, mélasse, cassonade, huile de canola, épices) Lait
Jeudi	Fruits frais	Potage betterave, poire et gingembre (oignon, betterave, poire, bouillon de poulet, pomme de terre, gingembre) Tartinade au saumon sur muffin anglais (muffin anglais , saumon, oignon, céleri, tofu soyeux , épices) Carotte, navet et concombre Lait	Pain à la limonade aux fraises (farine de blé entier , graine de pavot, huile de canola, sucre, citron, fraise) Lait
Vendredi	Fruits frais	Chou-fleur au paprika (lait de soya , farine de blé entier , ail, oignon, paprika) Tofu général tao (tofu , bouillon de poulet, cassonade, sauce chili, oignon, cari, ail) Orge et légumes orientaux (orge , brocoli, pois mange tout , champignon, poivron, carotte) Lait	Biscuit doré à l'avoine (farine de blé entier , flocon d'avoine , 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 Nicolas Corriveau, Responsable de l'alimentation
 CPE Les Petits Murmures – Installation de la Colline

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 chiche 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 de blé entier, basilic, aneth, tofu soyeux</i>) Macaroni au fromage blanc (<i>macaroni, lait, fromage, chou-fleur, farine de blé entier, poudre d'oignon, poudre d'ail</i>) Rutabaga Lait	Salade de fruits (<i>fruits du jour, jus d'orange</i>) Granola (<i>germe de blé, avoine, graine de tournesol, farine de blé entier, huile de canola, cassonade</i>) Lait
Mercredi	Fruits frais	Soupe aux nouilles (<i>bouillon de poulet, nouille, 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 raisin (<i>farine de blé entier, 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>) Pain à la viande, sauce tomate (<i>bœuf haché, haricot rouge, oignon, céleri, carotte, avoine, épices</i>) Maïs grillé Lait	Gâteau banane et bleuet (<i>farine de blé entier, 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, relish</i>) Haricot Lait	Creton aux lentilles sur biscotte <i>(lentille, oignon, champignon, clou de girofle, cannelle, biscotte)</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 SEMAINE 3

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Soupe aux légumes (<i>carotte, céleri, rutabaga, oignon, tomate, bouillon de poulet, pâte, herbes</i>) Morue à l'indienne (<i>morue bleue, tomate, lait de coco, oignon, poivron, ail, épices</i>) Bulghur aux légumes (<i>bulghur, légumes du jour, bouillon de légumes, fines herbes</i>) Lait	Biscuit chocolat et noix de coco (<i>farine de blé entier, farine de maïs, noix de coco râpée, cacao, margarine, sucre, vanille</i>) Lait
Mardi	Fruits frais	Légumes grillés (<i>courgette, betterave, carotte, panais</i>) Pâté chinois aux lentilles (<i>pomme de terre, lentille, protéine végétale texturée, maïs, carotte, oignon, poivron, céleri, herbes</i>) Chou de Bruxelles Lait	Barre tendre banane et canneberge (<i>farine de blé entier, avoine, huile de canola, banane, canneberge séchée, cassonade</i>) Lait
Mercredi	Fruits frais	Tartinade de pois chiche et betterave sur biscotte (<i>pois chiche, betterave, mayonnaise, jus de citron, biscotte</i>) Gratin de tofu et légumes (<i>tofu, carotte, chou-fleur, brocoli, farine de blé entier, lait de soya, fromage</i>) Riz brun Lait	Galette aux pommes (<i>farine de blé entier, farine de maïs, compote de pomme, pomme, cannelle, muscade, huile de canola, cassonade</i>) Lait
Jeudi	Fruits frais	Soupe au chou (<i>chou, oignon, céleri, carotte, bouillon de poulet, herbes</i>) Lasagne à la viande (<i>lasagne, bœuf haché, protéine végétale texturée, fromage, sauce tomate, carotte, céleri, ail, oignon, épices</i>) Carotte Lait	Yogourt, gruau et petits fruits (<i>yogourt, framboise et/ou bleuet et/ou mûre, gruau</i>)
Vendredi	Fruits frais	Salade tiède de lentilles et patate douce (<i>laitue, patate douce, lentille, huile de canola, sauce soya</i>) Poulet oriental sur vermicelle de riz (<i>poulet, tofu, oignon, céleri, carotte, lait de coco, épices, vermicelle</i>) Pois vert et maïs Lait	Salade de fruits (<i>fruits du jour, jus d'orange</i>) Galette à l'avoine (<i>farine de blé entier, avoine, cassonade, huile de canola, poudre à pâte</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 Nicolas Corriveau, Responsable de l'alimentation
 CPE Les Petits Murmures – Installation de la Colline

MENU SEMAINE 4

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Soupe aux légumes (tomate, carotte, oignon, céleri, chou vert, bouillon de légumes, épices) Tofu au beurre de soya et érable (tofu, beurre de soya, sirop d'érable, fève verte) Riz aux légumes (légume du jour, bouillon de légumes, fines herbes) Lait	Muffin aux bleuets (farine de blé entier, farine de maïs, bleuet, pomme, cassonade, huile de canola) Lait
Mardi	Fruits frais	Salade d'orange, pomme et melon (pomme, orange, melon, huile, vinaigre, sirop d'érable) Chili de poisson (haricot rouge, poisson du jour, tomate, céleri, carotte, poivron, oignon, épices) Millet aux légumes (millet, légumes du jour, bouillon de légumes, fines herbes) Lait	Sushi banane (tortilla, banane, beurre de soya) Lait
Mercredi	Fruits frais	Salade de carottes (carotte, échalote, mayonnaise, huile, vinaigre de cidre, herbes) Penne au poulet et tomate (penne, poitrine de poulet, oignon, carotte, céleri, sauce tomate, épices) Concombre Lait	Galette choco-banane (farine de blé entier, avoine, cassonade, huile de canola, banane, chocolat) Lait
Jeudi	Fruits frais	Potage de navet et cantaloup (navet, pomme de terre, oignon, cantaloup, herbes) Boulette de pois chiche, sauce aux fines herbes (courge, carotte, céleri, rutabaga, pois chiche, avoine, boisson de soya, farine de blé entier, huile de canola, épices) Quinoa Lait	Compote de pomme et granola (pomme, avoine, farine de blé entier, germe de blé, graine de citrouille, graine de tournesol, céréale All Bran) Lait
Vendredi	Fruits frais	Salade de tofu, concombre et pomme (tofu, pomme, céleri, concombre, mayonnaise, herbes) Pâté mexicain (bœuf haché, tofu, oignon, céleri, ketchup, farine de blé entier, huile de canola, épices) Carotte et rutabaga Lait	Salade de fruits et biscuit sec (fruits du jour, jus d'orange, biscuit) 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 Nicolas Corriveau, Responsable de l'alimentation
 CPE Les Petits Murmures – Installation de la Colline