

# CALENDRIER MENUS HIVER / PRINTEMPS 2024 – INSTALLATION DES URSULINES

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

CPE Les Petits Murmures - Installation des Ursulines

# MENU SEMAINE 2

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

CPE Les Petits Murmures - Installation des Ursulines

# MENU SEMAINE 3

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



CPE Les Petits Murmures - Installation des Ursulines

# MENU SEMAINE 4

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

CPE Les Petits Murmures - Installation des Ursulines