

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	Salade de carotte (<i>carotte, échalotte, vinaigrette maison</i>) Chili de poisson (<i>goberge, 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>) Millet à la mexicaine (<i>millet, oignon, céleri, carotte, tomate, ail, bouillon de légumes, coriandre, cumin, épices, huile de canola</i>) Brocoli Lait	Gâteau aux carottes (<i>farine de blé entier, 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 Chou-fleur au cari (<i>chou-fleur, oignon, margarine, cari, épices</i>) Lait	Compote de pomme Biscuit au soya (<i>farine de blé entier, margarine, beurre de soya, cassonade</i>) 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, courge, sauce chili, ketchup, épices</i>) Quinoa Lait	Croustade de poire et bleuet, granola au gingembre (<i>poire, bleuet, farine de blé entier, 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 Philippe Rivière, 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, sauce soya, citron, gingembre, ail, sirop d'érable, épices</i>) Macédoine californienne (<i>chou-fleur, carotte, brocoli, huile de canola, herbes de Provence</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	Gâteau salade de fruits (<i>farine de blé entier, salade de fruits, margarine, cassonade, cannelle</i>) Lait
Jeudi	Fruits frais	Soupe carotte et lentilles (<i>lentille, carotte, pomme de terre, oignon, poivron</i>) Galette 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	Taboulé aux herbes et mandarine (<i>couscous, persil, mandarine, oignon, graine de tournesol, vinaigrette maison</i>) Chili sin carne (<i>protéine végétale texturée, haricot noir, tomate, patate douce, céleri, poivron, carotte, oignon, épices</i>) Orge Lait	Yogourt aux fruits (<i>yogourt, fruits</i>) Granola (<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
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 entier) 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, sauce tomate, huile d'olive, ail, épices, origan frais, basilic frais) 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 de l'Atlantique (pomme de terre, saumon, patate douce, céleri, oignon, épices) Betterave (betterave, huile d'olive, épices) Lait	Smoothie aux fruits (tofu soyeux, fruits congelés, banane, lait de soya)
Jeudi	Fruits frais	Salade de brocoli (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 Carotte 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) 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 Philippe Rivière, 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>épinard, 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, cannelle</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 Riz brun 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>) Brocoli 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>) Quinoa 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, concombre et tofu (<i>concombre, tomate, tofu, 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 Philippe Rivière, Responsable de l'alimentation

CPE Les Petits Murmures - Installation des Ursulines