

CALENDRIER MENUS ÉTÉ 2024 – INSTALLATION DE LA COLLINE

JUILLET 2024

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

AOÛT 2024

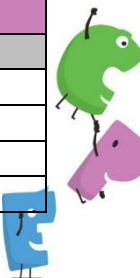
MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	10
1	11	12	13	14	15	16	17
2	18	19	20	21	22	23	24
3	25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBRE 2024

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
1	22	23	24	25	26	27	28
2	29	30					

OCTOBRE 2024

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



MENU SEMAINE 1

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruit frais	Soupe Minestrone (tomate, céleri, oignon, courgette, chou, carotte, haricot blanc , pâte de blé entier) Spaghetti à la viande (spaghetti, bœuf haché , sauce tomate, oignon, céleri, carotte, épices) Salade de maïs et poivrons (maïs, poivron, échalote, mayonnaise, moutarde de Dijon, fines herbes) Lait	Galette à la banane et choco (farine blé entier, banane, cassonade, huile de canola, brisure de chocolat, poudre à pâte) Lait
Mardi	Fruit frais	Salade d'épinards avec fruits (épinard, laitue iceberg, fruits du jour, huile de canola, vinaigre balsamique, ail) Poisson blanc en croûte (poisson, Rice krispies , mayonnaise sans œuf, aneth, citron) Orge (orge, bouillon de légumes, eau, fines herbes) Carotte Lait	Fromage et concombre
Mercredi	Fruit frais	Salade de melons, concombre et tofu (melon, concombre, tofu , huile de canola, vinaigre, menthe) Sandwich au tofu (pain de blé entier, tofu , oignon, céleri, mayonnaise, moutarde de Dijon, relish) Crudité (légumes du jour) Lait	Salade de fruits (fruits du jour, jus d'orange) Galette à l'avoine (avoine, farine de blé entier, cassonade, huile de canola, poudre à pâte, essence de vanille) Lait
Jeudi	Fruit frais	Velouté de tomate (tomate, oignon, ail, pomme de terre, basilic) Boulette suédoise (pois chiche, protéine végétale texturée , flocon d'avoine , oignon, piment de la Jamaïque, muscade) Quinoa aux légumes (quinoa, légumes du jour, bouillon de légumes) Lait	Petit gâteau à la patate douce (farine de blé entier, farine de maïs, patate douce, cassonade, jus de citron, compote de pomme) Lait
Vendredi	Fruit frais	Salade de fenouil, céleri et radis (laitue, fenouil, céleri, radis, huile de canola, jus de citron, crème sûre , sirop d'érable) Ratatouille au poulet (poitrine de poulet, tomate, aubergine, courgette, poivron, oignon) Pomme de terre grillée aux fines herbes Lait	Sucette glacée aux fruits et tofu (jus de fruits, tofu soyeux , fruits du jour) 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 Nicolas Corriveau, Responsable de l'alimentation

CPE Les Petits Murmures, Installation de la Colline

MENU SEMAINE 2

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruit frais	Potage aux légumes (<i>légumes du jour, eau, pomme de terre</i>) Boulette aux lentilles (<i>lentille, pomme de terre, oignon, céleri, poudre de chili</i>) Riz brun (<i>riz, bouillon de légumes, fines herbes</i>) Concombre Lait	Carrés chocolatés (<i>haricot rouge, farine de blé entier, huile de canola, sucre, cacao</i>) Lait
Mardi	Fruit frais	Salade César (<i>laitue romaine, croûton, tofu soyeux, parmesan</i>) Bœuf à la mexicaine (<i>bœuf haché, protéine végétale texturée, tomate, maïs, oignon, carotte, poivron, bouillon, herbes</i>) Bulghur (<i>bulghur, bouillon de légumes, fines herbes</i>) Lait	Salade de fruits et yogourt (<i>fruits du jour, jus d'orange, yogourt</i>)
Mercredi	Fruit frais	Melon (<i>cantaloup, melon miel et/ou melon d'eau</i>) Sandwich grillé au poulet (<i>pain de blé entier, fromage, poulet, mayonnaise</i>) Crudité Lait	Pomme et beurre de soya Lait
Jeudi	Fruit frais	Salade crémeuse de pois chiches (<i>pois chiche, céleri, concombre, yogourt, mayonnaise, ail, gingembre</i>) Casserole de tofu (<i>tofu, pomme de terre, oignon, céleri, légumes du jour, sauce tomate, épices</i>) Poivron Lait	Sucette glacée au yogourt (<i>yogourt, jus de pomme, fruits du jour</i>)
Vendredi	Fruit frais	Festin de légumes (<i>légumes du jour, huile de canola, vinaigre balsamique</i>) Pâté au poisson (<i>poisson blanc, pomme de terre, oignon, céleri, farine de blé entier, huile de canola</i>) Frite maison (<i>pomme de terre, huile de canola, sel, poivre</i>) Lait	Biscuit au citron (<i>farine de blé entier, huile de canola, cassonade, jus de citron, zeste de citron</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 tofu



Menu fait par Nicolas Corriveau, Responsable de l'alimentation

CPE Les Petits Murmures, Installation de la Colline

MENU SEMAINE 3

	Coll AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruit frais	Crème de champignons (<i>champignon, oignon, pomme de terre, lait de soya</i>) Macaroni au fromage blanc (<i>macaroni, chou-fleur, farine de blé entier, lait, fromage, épices</i>) Salade de betterave, édamame et pomme (<i>betterave, edamame, pomme, huile de canola, vinaigre, sucre, fines herbes</i>) Lait	Houmous au chocolat et fruits (<i>pois chiche, sucre, lait de soya, cacao</i>) Lait
Mardi	Fruit frais	Salade de maïs grillé et avocat (<i>oignon, céleri, poivron, avocat, huile de canola, jus de citron</i>) Tofu à l'ananas (<i>tofu, ananas, sauce soya, sirop d'érable, poudre d'oignon, moutarde de Dijon</i>) Riz (<i>riz brun, fines herbes, huile de canola, bouillon de légumes</i>) Rutabaga Lait	Salade de fruits et granola (<i>fruit du jour, jus d'orange, avoine, graine de tournesol, germe de blé, farine de blé entier, cassonade, huile de canola</i>) Lait
Mercredi	Fruit frais	Smoothie aux légumes (<i>légumes du jour, boisson de soya</i>) Sandwich au jambon (<i>pain de blé entier, jambon, céleri, mayonnaise sans œuf</i>) Crudité Lait	Galette aux framboises (<i>farine de blé entier, avoine, huile de canola, cassonade, framboise</i>) Lait
Jeudi	Fruit frais	Salade du chef (<i>légumes du jour, huile de canola, vinaigre, moutarde de Dijon</i>) Boulette au thon (<i>thon, pomme de terre, oignon, céleri, citron</i>) Orge (<i>orge, bouillon de légumes, huile de canola, fines herbes</i>) Poivron Lait	Sucette glacée aux fruits et tofu (<i>tofu soyeux, yogourt vanille, fruits du jour</i>)
Vendredi	Fruit frais	Salade de chou (<i>chou, carotte, céleri, oignon, huile de canola, vinaigre, sucre</i>) Croquette de poulet (<i>poitrine de poulet, chapelure maison, mayonnaise sans œuf, épices</i>) Pomme de terre au four Lait	Pain aux carottes (<i>farine de blé entier, huile de canola, cassonade, carotte</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 tofu



Menu fait par Nicolas Corriveau, Responsable de l'alimentation

CPE Les Petits Murmures, Installation de la Colline