

CALENDRIER MENUS ÉTÉ 2024 – INSTALLATION DES REMPARTS

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

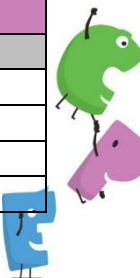
MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	10
1	11	12	13	14	15	16	17
2	18	19	20	21	22	23	24
3	25	26	27	28	29	30	31

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	Salade de tomate, concombre et tofu (tomate, concombre, tofu , vinaigrette maison) Macaroni au fromage et chou-fleur (pâte de blé entier, béchamel, cottage, cheddar, parmesan, chou-fleur) Carotte Lait	Brownies aux haricots noirs (haricot noir, œuf, sucre, farine de blé entier, pépité de chocolat) Lait
Mardi	Fruit frais	Potage de panais (panais, carotte, oignon, patate, bouillon de poulet, lait de soya) Ragout marocain (carotte, navet, patate sucrée, pois chiche, tomate, épice) Quinoa et couscous Lait	Yop à l'orange et à la mangue (yogourt vanille, mangue, jus d'orange) Biscuit sec
Mercredi	Fruit frais	Jus de légumes Wrap au thon (tortilla de blé entier, thon, céleri, mayonnaise, cari, miel) Concombre et carotte Lait	Gâteau aux carottes (farine de blé entier, cassonade, huile, carotte, ananas) Lait
Jeudi	Fruit frais	Salade Mexicaine (maïs, tomate, concombre, avocat, vinaigrette maison) Tofu Général Tao (tofu, sauce soya, ketchup, cassonade, ail, gingembre) Riz brun Macédoine du jour (carotte jaune, carotte orange, haricot vert) Lait	Biscuit super héros (farine de blé entier, carotte, champignon, courgette, pépité de chocolat) Lait
Vendredi	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	Compote de 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

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 de melon (<i>melon d'eau, concombre, féta, vinaigrette maison</i>) Tofu au beurre (<i>tofu, soupe aux tomates, lait de coco, cari, épices</i>) Riz brun Chou de Bruxelles Lait	Yogourt à la framboise, gruau et chia
Mardi	Fruit frais	Salade grecque (<i>laitue romaine, tomate, concombre, fromage féta, croûton, vinaigrette maison</i>) Spaghetti italien à la viande (<i>pâte de blé entier, bœuf, légumes, tomate</i>) Haricot vert Lait	Boule d'énergie (<i>datte, protéine végétale texturée, gruau, graine de citrouille, canneberge, pépite de chocolat, beurre de soya</i>) Lait
Mercredi	Fruit frais	Potage de brocoli (<i>oignon, brocoli, pomme de terre, bouillon de poulet, lait de soya</i>) Pizza végétarienne (<i>pain Naan, sauce tomate, poivron, tofu, fromage</i>) Concombre 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>) Chili de poisson (<i>goberge, poivron, oignon, céleri, tomate, haricot noir</i>) Quinoa et boulgour Lait	Pain de 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>) Brocoli Lait	Pops au soya, chia et petits fruits des champs

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

	Coll AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruit frais	Salade de chou (chou, carotte, 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	Potage de tomate (carotte, oignon, riz, bouillon de poulet, jus de légume) Pizza au thon (pain Naan, sauce tomate, thon, poivron, fromage) Crudité (chou-fleur, brocoli) Lait	Smoothie exotique (tofu soyeux, banane, jus d'ananas, lait de coco) Biscuit Graham
Mercredi	Fruit frais	Salade verte (chou Napa, laitue frisée, crouton, vinaigrette maison) Bœuf aux légumes (bœuf, carotte, navet, oignon, haricot vert, bouillon de bœuf, fines herbes) Pomme de terre en purée (pomme de terre, margarine, lait de soya) Lait	Galette de bleuets (farine de blé entier, gruau, compote de pomme, bleuet, margarine, cassonade) Lait
Jeudi	Fruit frais	Salade de brocoli (brocoli, carotte, canneberge, graine de tournesol, vinaigrette maison) Salade d'orzo (pâte de blé entier, pois chiche, poivron, céleri, ciboulette, féta) Betterave 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)
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) Crudité (carotte) Lait	Biscuits aux dattes (farine de blé entier, cassonade, huile, gruau, datte) 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