

# CALENDRIER MENUS ÉTÉ 2026

## JUIN 2026

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

## JUILLET 2026

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

## AOÛT 2026

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

## SEPTEMBRE 2026

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



# MENU SEMAINE 1

	Collation AM	Diner	Collation PM
<b>Lundi</b>	Fruits frais	Salade <b>grecque</b> (tomate, concombre, poivron, <b>tofu</b> , vinaigrette maison) Lasagne <b>aux haricots rouge</b> (lasagne, <b>haricots rouge</b> , <b>bœuf haché</b> , oignon, <b>fromage cottage</b> , épices) Carotte <b>Lait</b>	Salade de fruits (fruits du jour, jus d'orange) et <b>galette du jour</b> <b>Lait</b>
<b>Mardi</b>	Fruits frais	Salade de céleri-rave et pomme (céleri-rave, pomme, carotte, graine tournesol, vinaigrette maison) <b>Croquette poulet maison</b> (poitrine poulet, <b>mayonnaise</b> , Rice Krispies, épices) Riz Brocoli <b>Lait</b>	<b>Brownies aux haricots noirs</b> ( <b>haricot noir</b> , œuf, sucre, <b>farine de blé entier</b> , pépite de chocolat) <b>Lait</b>
<b>Mercredi</b>	Fruits frais	Salade du chef (laitue, légumes du jour, vinaigrette maison) <b>Tortillas à la salade de thon</b> ( <b>tortilla de blé entier</b> , thon, pomme, <b>mayonnaise</b> , <b>fromage</b> , épices) Melons <b>Lait</b>	<b>Glace à la framboise et mangue</b> (framboise, mangue, <b>tofu soyeux</b> , <b>lait soya</b> ) <b>Lait</b>
<b>Jeudi</b>	Fruits frais	Potage aux légumes (légumes du jour, eau, épice) Salade <b>couscous aux œufs brouillés</b> ( <b>couscous</b> , œuf, carotte, poivron, céleri, concombre, épices) Bâtonnet <b>fromage</b> <b>Haricot vert</b> <b>Lait</b>	<b>Pain au banane et graine de chia</b> ( <b>farine de blé entier</b> , <b>avoine</b> , huile de canola, banane cassonade, graine chia) <b>Lait</b>
<b>Vendredi</b>	Fruits frais	Salade <b>de patate</b> (pomme de terre, céleri, <b>mayonnaise</b> , épices) <b>Tofu à l'ananas</b> ( <b>tofu</b> , ananas, <b>sauce soya</b> , sirop d'érable, poudre d'oignon, moutarde de Dijon) Cruditité avec <b>trempe</b> (légumes du jour, <b>pois chiche</b> , carotte, <b>yogourt nature</b> , épice) <b>Lait</b>	<b>Yogourt glacé aux fruits</b> ( <b>yogourt nature</b> , fruits du jour, sirop érable)

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 2

	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	<b>Salade de melon</b> ( <i>melon d'eau, concombre, tofu, vinaigrette maison</i> ) <b>Pain à la viande</b> ( <i>Pain hot dog, bœuf haché, oignon, céleri, sauce tomate, épices</i> ) <b>Pomme de terre croustillante</b> ( <i>huile canola, épices</i> ) <b>Carotte</b> <b>Lait</b>	<b>Yogourt à la vanille et croustille de pelure de pomme</b>
Mardi	Fruits frais	<b>Salade César</b> ( <i>laitue romaine, croûton, parmesan, vinaigrette maison</i> ) <b>Mini quiche aux légumes</b> ( <i>pâte à tarte maison, œuf, légumes du jour, fromage cottage, épices</i> ) <b>Concombre</b> <b>Lait</b>	<b>Galette à la banane, choco et épinard</b> ( <i>farine de blé entier, banane, cassonade, huile de canola, poudre de cacao, épinard</i> ) <b>Lait</b>
Mercredi	Fruits frais	<b>Salade de carottes et céleri-rave</b> ( <i>carotte, céleri-rave, pomme, vinaigre, moutarde, sirop d'érable, épices</i> ) <b>Ratatouille au tofu</b> ( <i>tofu, tomate, aubergine, courgette, poivron, oignon, épices</i> ) <b>Quinoa</b> <b>Pois vert</b> <b>Lait</b>	<b>Salade de fruits et galette du jour</b> ( <i>fruits du jour, jus orange</i> ) <b>Lait</b>
Jeudi	Fruits frais	<b>Tartinade d'avocat et pois chiche sur craquelin</b> ( <i>Breton, pois chiche, avocat, yogourt nature, épices</i> ) <b>Pain au saumon, sauce à l'aneth</b> ( <i>saumon, échalotte, pomme de terre, œuf, céleri, épices</i> ) <b>Betterave</b> <b>Lait</b>	<b>Croustade rhubarbe et fraise</b> ( <i>rhubarbe, fraise, huile canola, cassonade, farine de blé entier, gruau</i> ) <b>Lait</b>
Vendredi	Fruits frais	<b>Bâtonnet de fromage</b> <b>Salade d'orzo au poulet</b> ( <i>orzo, mayonnaise, céleri, poulet, carotte, poivron, moutarde, épices</i> ) <b>Crudités</b> ( <i>légumes du jour</i> ) <b>Lait</b>	<b>Muffin au bleuet et noix coco</b> ( <i>farine de blé, cassonade, huile canola, bleuet, noix coco</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 SEMAINE 3

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	<b>Potage aux légumes</b> ( <i>légumes du jour, eau, épices</i> ) <b>Pizza végété</b> ( <i>pain Naan, sauce tomate, tofu, poivron, fromage</i> ) <b>Crudités avec trempette</b> ( <i>lentille, aubergine, pomme, mayonnaise, épices</i> ) <b>Lait</b>	<b>Pouding de chia au chocolat</b> ( <i>graine de chia, compote de pomme, boisson soya, poudre de cacao, sirop érable</i> ) <b>Lait</b>
Mardi	Fruits frais	<b>Salade ensoleillée</b> ( <i>grain de maïs, concombre, fromage cottage, épices</i> ) <b>Pain farci à la salade de poulet</b> ( <i>pain à hot dog, poulet, mayonnaise, céleri, épices</i> ) <b>Navet</b> <b>Lait</b>	<b>Pain cannelle et raisins</b> ( <i>farine de blé entier, huile de canola, cassonade, compote de pomme, épices</i> ) <b>Lait</b>
Mercredi	Fruits frais	<b>Salade de chou</b> ( <i>chou, carotte, céleri, oignon, huile de canola, vinaigre, sucre</i> ) <b>Bœuf érable et moutarde</b> ( <i>bœuf, protéine végétale texturée, moutarde, sirop d'érable</i> ) <b>Macédoine californienne</b> ( <i>chou-fleur, brocoli, carotte</i> ) <b>Orge</b> <b>Lait</b>	<b>Végépâté sur pita</b> ( <i>tortillas, pois chiche, yogourt nature, citron, épices</i> ) <b>Lait</b>
Jeudi	Fruits frais	<b>Salade de macaroni</b> ( <i>macaroni, mayonnaise, légumes du jour, épices</i> ) <b>Œuf à la coque</b> <b>Bâtonnet de fromage</b> <b>Concombre</b> <b>Lait</b>	<b>Salade de fruits</b> ( <i>fruits du moment, jus orange</i> ) et <b>galette du jour</b> <b>Lait</b>
Vendredi	Fruits frais	<b>Salade du chef</b> ( <i>laitue, légumes du jour, vinaigrette maison</i> ) <b>Salsa à la morue</b> ( <i>morue, tomate, oignon, poivron, épices</i> ) <b>Riz</b> <b>Choux Bruxelles</b> <b>Lait</b>	<b>Pops aux fruits</b> ( <i>jus de pomme, fruits du jour, yogourt vanille</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 Nicolas Corriveau

Responsables de l'alimentation au CPE Les Petits Murmures