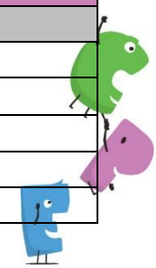
CALENDRIER MENUS AUTOMNE/HIVER 2026-2027 – Installation des Remparts

OCTOBRE 2026							
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	30	31

NOVEMBRE 2026							
MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
4	1	2	3	4	5	6	7
1	8	9	10	11	12	13	14
2	15	16	17	18	19	20	21
3	22	23	24	25	26	27	28
4	29	30					

DÉCEMBRE 2026							
MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
4			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
4	27	28	29	30	31		

JANVIER 2027							
MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
4						1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	24	25	26	27	28	29	30



MENU SEMAINE 1 – Automne/Hiver 2026-2027

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	**Fruits frais**	**Soupe aux légumes** *(légumes du jour, bouillon de poulet)* **Tofu au beurre** *(tofu, soupe de tomate, cari, margarine, lait de coco)* **Quinoa aux fines herbes** **Brocoli** **Lait**	**Muffin aux betteraves, chocolat et framboise** *(farine de blé entier, betterave, cassonade, cacao, framboise)* **Lait**
Mardi	**Fruits frais**	**Salade de haricot blanc** *(haricot blanc, tofu soyeux, légumes du jour, graine de tournesol)* **Quiche aux légumes** *(œufs, légumes du jour, fromage, épices)* **Orge** **Macédoine Montego** *(carotte, chou-fleur, brocoli)* **Lait**	**Carré aux dattes** *(farine de blé entier, margarine, cassonade, avoine, datte)* **Lait**
Mercredi	**Fruits frais**	**Salade de pomme et de betterave** *(betterave, pomme, concombre, échalote, huile, vinaigre, herbes)* **Cigare au chou** *(bœuf haché, chou vert, riz, ail, céleri, sauce tomate, oignon, herbes)* **Carotte** **Lait**	**Croustade aux pommes et aux bleuets** *(farine de blé entier, avoine, cassonade, huile de canola, pomme, cannelle)* **Lait**
Jeudi	**Fruits frais**	**Salade de concombres et fèves edamame** *(carotte, échalotes, vinaigrette maison)* **Macaroni au fromage** *(pâtes de blé entier, courge, chou-fleur, fromage cottage, fromage mozzarella, béchamel)* **Macédoine du jour** *(carotte jaune, carotte orange, fève verte)* **Lait**	**Biscuit Jeannot Lapin** *(farine de blé entier, cassonade, huile, purée de carotte)* **Lait**
Vendredi	**Fruits frais**	**Salade de chou** *(chou vert, chou rouge, carotte, tomate, concombre, vinaigrette maison)* **Mousse au poulet sur muffin anglais** *(poulet, tofu soyeux, céleri, échalote, mayonnaise, muffin anglais)* **Crudités** *(légumes du jour)* **Lait**	**Pomme et bâtonnet de fromage**

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, Mohamed et Jacqueline
Responsable de l'alimentation CPE Les Petits Murmures

MENU SEMAINE 2 – Automne/Hiver 2026-2027

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	**Fruits frais**	**Tartinade au poivron rôti sur biscotte** *(poivron, pois chiches, vinaigre blanc, fines herbes, biscotte)* **Bouilli de légumes au poulet** *(poitrine de poulet, oignon, céleri, carotte, navet, haricot, chou vert)* **Couscous** **Lait**	**Yogourt à boire à la fraise** *(yogourt nature, fraise, avoine, sirop d'érable)*
Mardi	**Fruits frais**	**Soupe aux légumes et orge** *(légumes, bouillon de poulet, orge)* **Pâté chinois** *(bœuf, protéine végétale texturée, maïs, oignon, pomme de terre, lait de soya, margarine)* **Betterave** **Lait**	**Muffin orange et vanille** *(farine de blé entier, fécule de maïs, orange, sucre, huile de canola, poudre à pâte, vanille)* **Lait**
Mercredi	**Fruits frais**	**Potage de tomate** *(carotte, tomate, bouillon de poulet, lait de soya)* **Tofu à la lime et lait de coco** *(tofu, lait de coco, lime, herbes)* **Riz** **Macédoine du chef** *(carotte, maïs, pois verts, fèves)* **Lait**	**Biscuit banane, quinoa, chocolat** *(farine de blé entier, banane, quinoa, cassonade, huile, pépite de chocolat)* **Lait**
Jeudi	**Fruits frais**	**Salade de tomate, concombre et et feta** *(tomate, concombre, feta, vinaigrette maison)* **Spaghetti aux lentilles** *(pâtes de blé entier, tomate, lentille, légumes du jour, épices)* **Carotte et brocoli** **Lait**	**Muffin aux pommes** *(farine de blé entier, mélasse, huile, pomme, épices)* **Lait**
Vendredi	**Fruits frais**	**Bâtonnet de fromage** **Sandwich aux œufs** *(pain de blé entier, mayonnaise, céleri, échalote, épices)* **Crudités** **Lait**	**Barre tendre aux canneberges** *(avoine, farine de blé entier, riz soufflé, cassonade, huile de canola, vanille, canneberge)* **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**

LES PETITS MURMURES

Menu fait par Nicolas, Mohamed et Jacqueline
Responsable de l'alimentation CPE Les Petits Murmures

MENU SEMAINE 3 – Automne/Hiver 2026-2027

	Collation AM	Dîner	Collation PM
Lundi	**Fruits frais**	**Potage aux légumes** *(tomate, céleri, oignon, carotte, navet, menthe, épices, herbes)* **Chili et pita grillé** *(pain pita, bœuf haché, haricots rouge, tomate en dés, chili, cumin, ail, oignon, poivron rouge, pain pita)* **Chou-fleur et brocoli** **Lait**	**Muffin au zucchini** *(farine de blé entier, huile de canola, cassonade, zucchini, épice)* **Lait**
Mardi	**Fruits frais**	**Salade de macaroni** *(pâte de blé entier, légumes du jour, mayonnaise, épices)* **Boulettes d'haricot rouge, crème sûre** *(haricot rouge, oignon, graine de tournesol, jus de citron, huile de canola, cassonade, poudre de chili, ail, coriandre, crème sûre)* **Choux de Bruxelles** **Lait**	**Pain aux bananes** *(farine de blé entier, banane, cassonade, margarine)* **Lait**
Mercredi	**Fruits frais**	**Potage à la courge** *(courge, oignon, bouillon de poulet, pomme de terre)* **Lasagne au poulet, brocoli et champignon** *(pâte de blé entier, poitrine de poulet, brocolis, champignon, oignon, béchamel)* **Maïs** **Lait**	**Pouding au riz** *(riz, lait, sucre blanc, vanille, cannelle)* **Lait**
Jeudi	**Fruits frais**	**Salade de céleri-rave et carotte** *(céleri-rave, carotte, pomme, vinaigrette maison)* **Tofu Général Tao** *(tofu, sauce soya, ketchup, cassonade, ail, gingembre)* **Orge** **Haricot vert** **Lait**	**Galette à la mélasse** *(farine de blé entier, cassonade, mélasse, margarine)* **Lait**
Vendredi	**Fruits frais**	**Salade de chou** *(chou, carotte, mayonnaise sans œuf, tofu soyeux, vinaigre, sirop d'érable, épices)* **Sandwich au jambon** *(pain de blé entier, jambon, oignon, céleri, mayonnaise, épices)* **Crudités** **Lait**	**Muffin au bleuet** *(farine de blé entier, cassonade, huile de canola, bleuet, essence de vanille)* **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 Nicolas, Mohamed et Jacqueline
Responsable de l'alimentation CPE Les Petits Murmures

MENU SEMAINE 4 – Automne/Hiver 2026-2027

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	**Fruits frais**	**Soupe repas légumes et orge** *(légumes de saison, tofu, courgette, tomate, orge, céleri, oignon, épices)* **Muffin aux deux maïs** *(farine de blé entier, farine de maïs, maïs en crème, poivron, jus de légumes, huile)* **Poivron** **Fromage** **Lait**	**Yogourt framboise, avoine et chia**
Mardi	**Fruits frais**	**Salade César** *(laitue, croûton, tofu soyeux, poudre d'ail, poudre d'oignon, huile de canola)* **Boulette d'haricot blanc, patate douce et fromage** *(oignon, céleri, haricot blanc, patate douce, fromage)* **Carotte** **Bulghur** **Lait**	**Renversé aux fraises** *(farine de blé entier, huile de canola, cassonade, poudre à pâte, fraise)* **Lait**
Mercredi	**Fruits frais**	**Salade d'orzo** *(orzo, oignon, céleri, poivron, carotte, huile de canola, fines herbes)* **Tofu parmigiana, sauce tomate** *(tofu, fromage, tomate, oignon, carotte, céleri, épices)* **Chou-fleur et brocoli** **Lait**	**Mousse aux fruits** *(tofu soyeux, yogourt vanille, fruits du jour)* **Lait**
Jeudi	**Fruits frais**	**Salade de carotte et canneberge** *(carotte, canneberge, vinaigrette maison)* **Macaroni chinois au poulet** *(sauce soya, oignon, céleri, ail, huile de canola, poitrine poulet, macaroni)* **Pois vert** **Lait**	**Biscuit courge choco-cannelle** *(farine de blé entier, cassonade, huile, courge, pépite de chocolat, cannelle)* **Lait**
Vendredi	**Fruits frais**	**Bâtonnet de fromage** *(légumes du jour, épices)* **Tortillas au tofu** *(tofu, céleri, carotte, échalote, mayonnaise, tortilla de blé entier)* **Crudité** **Lait**	**Céréale** *(cheerios multi-grain)* **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**

LES PETITS MURMURES

Menu fait par Nicolas, Mohamed et Jacqueline
Responsable de l'alimentation CPE Les Petits Murmures