

6943, boul. Bourque, Sherbrooke J1N 3K4

819 349-0738 - charlotte@lesplatsdecharlotte.ca - lesplatsdecharlotte.ca

À LA GARDERIE, COMME À LA MAISON! De bons plats « faits maison » avec des ingrédients de qualité pour des enfants en santé



- Pour la liste des ingrédients, voir au bas du calendrier.
- À de rare occasion, nous devons faire des changements au menu afin de remédier à un manque d'une matière première.

Lundi (porc/bœuf)	Mardi (végé)	Mercredi (poulet)	Jeudi (poisson)	Vendredi (pâtes)
17 <i>Accompagnement</i> Potage de carottes <i>Plat principal</i> Boulettes de viande et légumes sur riz aux épinards	18 <i>Accompagnement</i> Maïs en grains <i>Plat principal</i> Pâté mexicain végété	19 <i>Accompagnement</i> Potage de brocoli, épinards et poireaux <i>Plat principal</i> Casserole de poulet, légumes et pommes de terre	20 <i>Accompagnement</i> Salade de fèves germées <i>Plat principal</i> Croquettes de saumon	21 <i>Accompagnement</i> Légumes vapeur <i>Plat principal</i> Coquilles (pâtes) géantes gratinées
24 <i>Accompagnement</i> Carottes et petits pois <i>Plat principal</i> Pâté à la viande et pommes de terre	25 <i>Accompagnement</i> Riz aux légumes <i>Plat principal</i> Ratatouille gratinée	26 <i>Accompagnement</i> Soupe aux légumes <i>Plat principal</i> Pizza au poulet BBQ	27 <i>Accompagnement</i> Potage de carottes <i>Plat principal</i> Sole à la grecque sur riz aux légumes	28 <i>Accompagnement</i> Soupe minestrone <i>Plat principal</i> Macaroni chinois avec plein de bons légumes
2 mars <i>Accompagnement</i> Carottes vapeurs <i>Plat principal</i> Boulettes suédoises et purée de pommes de terre	3 <i>Accompagnement</i> Soupe minestrone <i>Plat principal</i> Mijoté de tofu aux légumes	4 <i>Accompagnement</i> Muffin au fromage <i>Plat principal</i> Soupe repas poulet et nouilles	5 <i>Accompagnement</i> Salade verte <i>Plat principal</i> Casserole de poisson et pommes de terre	6 <i>Accompagnement</i> Soupe aux légumes <i>Plat principal</i> Lasagne à la viande et légumes gratinée
9 <i>Accompagnement</i> Betteraves en dés <i>Plat principal</i> Pâté chinois	10 <i>Accompagnement</i> Soupe riz et pois chiche <i>Plat principal</i> Pizza maison aux légumes	11 <i>Accompagnement</i> Soupe aux alphabets <i>Plat principal</i> Couscous au poulet et plein de bons légumes	12 <i>Accompagnement</i> Salade verte <i>Plat principal</i> Pâté au saumon	13 <i>Accompagnement</i> Brocoli vapeur <i>Plat principal</i> Spaghetti sauce tomate à la viande
16 <i>Accompagnement</i> Carottes vapeurs <i>Plat principal</i> Jambon à l'ananas et purée de pommes de terre	17 <i>Accompagnement</i> Potage de brocoli, épinards et poireaux <i>Plat principal</i> Chili végété (doux)	18 <i>Accompagnement</i> Soupe aux légumes <i>Plat principal</i> Gratin de poulet à la courge et pommes de terre	19 <i>Accompagnement</i> Soupe aux alphabets <i>Plat principal</i> Poisson, légumes et purée de pommes de terre	20 <i>Accompagnement</i> Brocoli vapeur <i>Plat principal</i> Rouleaux de lasagne aux trois fromages et épinards

LISTE DES INGRÉDIENTS

Semaine du 17 février

Accompagnement

Potage de carottes

Bouillon de poulet maison (eau, carcasses de poulet, oignons, poireaux, céleris), carottes, sel, poivre.

Boulettes de viande aux légumes sur riz aux épinards

Sauce tomate maison (tomates, oignons, pâte de tomate, ail, origan, basilic, sucre, sel, poivre), bouillon de poulet maison (eau, carcasses de poulet, oignons, poireaux, céleris), bœuf haché mi-maigre, carottes, riz basmati brun bio, brocolis, épinards, chapelure sans gluten, œufs, parmesan sans lactose, huile de tournesol, ail, ciboulette, basilic, persil, sel, poivre.

Accompagnement

Maïs en grains

Maïs en grains

Plat principal

Pâté mexicain végétal

Pâte* (farine (blé) non blanchie, beurre (lait), eau, œufs, fécule de maïs, sel), tofu bio (soya), bouillon de légumes maison, oignons, céleri, sauce chili (moutarde), fromage (lait), poivrons rouges, haricots rouges bios, sauce soya, sel, épices mexicaines maison, poivre. *Peut contenir des traces de sésame, noix, noisette, amande, avoine

Accompagnement

Potage de brocolis, épinards et poireaux

Bouillon de poulet maison (eau, carcasse de poulet, oignons, poireaux, céleris), brocolis, poireaux, oignons, pommes de terre, céleris, épinards, ail, sel, huile de tournesol, poivre.

Casserole de poulet, légumes et pommes de terre

Poitrines de poulet en cube, pommes de terre, carottes, bouillon de poulet maison, oignons, fromage (lait), pois verts, beurre sans lactose, farine bio sans gluten, huile de tournesol, sel, poivre.

Accompagnement

Salade de fèves germées

Fèves germées, épinards bébé, sauce soya, huile d'olive, cassonade, échalotes, ail, oignons.

Plat principal

Croquettes de saumon

Pommes de terre, saumon, courgettes, carottes, œufs, sel, ciboulettes, persil, poivre.

Accompagnement

Légumes vapeur

Carottes, brocoli, chou-fleur, sel.

Plat principal

Coquilles (pâtes) géantes gratinées

Tomates, bœuf haché, oignons, fromage (lait), pâtes blanches enrichis (blé), pâte de tomate, parmesan (lait), huile de tournesol, sel, sucre, ail, origan, basilic, persil, poivre.

Semaine du 24 février

Accompagnement

Carottes et petits pois

Carottes et petits pois

Plat principal

Pâté à la viande et pommes de terre

Pâte* (farine (blé) non blanchie, beurre (lait), eau, œufs, féculé de maïs, sel), porc haché, bœuf haché, oignons, pommes de terre, céleri, bouillon de poulet maison (eau, poulet, oignons, carottes, céleri, poireaux), huile de tournesol, ail, sel, sarriette, thym, cannelle, clou de girofle, poivre.

**Peut contenir des traces de sésame, noix, noisette, amande, avoine*

Accompagnement

Riz aux légumes

Riz basmati brun bio, carottes, brocoli, ail, sel, poivre.

Plat principal

À venir...

Accompagnement

Soupe aux légumes

Bouillon de poulet maison (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri), tomates, carottes, oignons, céleri, purée de tomates, persil, sel, huile de tournesol, poivre.

Plat principal

Pizza au poulet BBQ

Pain naan*, poulet cuit maison, sauce BBQ maison (ketchup, cassonade, sauce soya, sauce worcestershire, vinaigre balsamique, ail), fromage (lait), oignons rouges, sel, poivre.

** Peut contenir des œufs, lait, noix, graines de sésame et soya*

Accompagnement

Potage de carottes

Carottes, bouillon de poulet maison (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri), sel, poivre.

Plat principal

Sole à la grecque sur riz aux légumes

Filet de sole, bouillon de légumes maison (eau, carottes, oignons, poireaux, céleris, tomates), sauce tomate maison (tomates, oignons, ail, persil, origan, basilic, sucre, huile de tournesol, sel, poivre). **Riz basmati brun bio** : oignons, épinards bébé, huile de tournesol, sel, origan, poivre.

Accompagnement

Soupe minestrone

Bouillon de poulet maison (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri), tomates, pâte de tomate, haricots rouges bios, carottes, céleri, oignons, poireaux, pommes de terre, huile de tournesol, persil, basilic, sel, poivre.

Plat principal

Macaroni chinois avec plein de bons légumes

Macaroni de blé entier bio (blé - peut contenir des traces de soya), bœuf haché mi-maigre, champignons, poivrons rouges, poivrons verts, brocoli, oignons, céleri, bouillon de poulet maison (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri), sauce tamari, sauce worcestershire, gingembre bio, ail, sel, poivre.

Semaine du 2 mars

Accompagnement

Carottes vapeur

Carottes

Plat principal

Boulettes suédoises et purée de pommes de terre

Porc haché, bœuf haché, bouillon de poulet maison (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri), oignons, lait sans lactose, œufs, chapelure (blé), moutarde de Dijon, beurre sans lactose, cassonade, sauce worcestershire, huile de tournesol, sel, poivre.

Accompagnement

Soupe minestrone

Bouillon poulet maison (eau, carcasses de poulet, carottes, oignons, poireaux, céleris), tomates, pâte de tomate, carottes, pommes de terre, haricots rouges bios, céleris, oignons, poireaux, huile de tournesol, persil, basilic, sel, poivre.

Plat principal

Mijoté de tofu aux légumes

Carottes, rutabaga, bouillon de légumes maison, oignons rouges, tofu bio (soya), patates grelots, tomates, pâte de tomates, vinaigre de vin rouge, féculé de patates bio, ail, sel, thym, huile de tournesol, poivre.

Accompagnement

Muffin au fromage

Farine de blé entier bio, farine non blanchie bio, fromage (lait), œufs, yogourt nature, beurre sans lactose, sucre, bicarbonate de soude, sel.

Plat principal

Soupe repas poulet et nouilles

Bouillon de poulet maison, poitrines de poulet, petites coquilles aux légumes bios, céleri, carottes, oignons, huile de tournesol, sel, persil, poivre

Accompagnement

Salade verte

À venir...

Plat principal

Casserole de poisson et pommes de terre

Pommes de terre, poisson blanc, carottes, petits pois, lait sans lactose, parmesan (lait), aneth, ail, sel, poivre.

Accompagnement

Soupe aux légumes

Bouillon de poulet maison (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri), tomates, carottes, oignons, céleri, purée de tomates, persil, sel, huile de tournesol, poivre.

Plat principal

Lasagne à la viande et légumes gratinée

Lasagnes de blé entier (blé - peut contenir des œufs), tomates, bœuf haché mi-maigre, pâte de tomate, mozzarella (lait), oignons, poivrons rouges, poivrons verts, céleri, courgettes, carottes, huile de tournesol, ail, sel, basilic, origan, poivre.

Semaine du 9 mars

Accompagnement

Betteraves en dés

Betteraves

Plat principal

Pâté chinois

Purée de pommes de terre (pommes de terre, lait sans lactose, beurre sans lactose, sel), bœuf haché mi-maigre, maïs en grains, maïs en crème, oignons, céleri, huile de tournesol, sel, basilic, paprika, poivre.

Accompagnement

Soupe riz et pois chiches

Bouillon de légumes maison, riz basmati brun bio, pois chiches bios, poivrons rouges, oignons, épinards, coriandre, jus de citron, ail, huile de tournesol, sel, poivre

Plat principal

Pizza maison aux légumes

Pain naan*, sauce tomate maison (tomates, oignons, ail, persil, origan, basilic, sucre, huile de tournesol, sel, poivre), poivrons rouges, poivrons verts, mozzarella (lait), champignons.

* Peut contenir des œufs, lait, noix, graines de sésame et soya

Accompagnement

Soupe aux alphabets

Bouillon de poulet maison (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri), tomates, pâtes alphabet (blé), oignons, sel, poivre.

Plat principal

Couscous au poulet et plein de bons légumes

Bouillon de poulet maison, (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri), céleri, carottes, couscous bio, rutabaga, poitrines de poulet en cube, sauce tomates maison (purée de tomates, oignons, ail, basilic, huile de tournesol, sucre, sel, poivre), pois chiches bios, pâte de tomates, huile de tournesol, sel, cumin, harissa, poivre.

Accompagnement

Salade verte

À venir...

Plat principal

Pâté au saumon

Pommes de terre, saumon, pâte* (farine (blé) non blanchie, beurre (lait), eau, œufs, fécule de maïs, sel), oignons, sel, persil, épices à poisson, poivre.

**Peut contenir des traces de sésame, noix, noisette, amande, avoine*

Accompagnement

Brocolis vapeur

Brocolis

Plat principal

Spaghetti sauce tomate à la viande

Spaghetti de blé entiers (blé, œufs), tomates, bœuf haché mi-maigre, pâte de tomates, oignons, céleri, poivrons rouges, fécule de patates bio, ail, paprika, sel, sucre, basilic, origan, persil, poivre.

Semaine du 16 mars

Accompagnement

Carottes vapeur

Carottes

Plat principal

Jambon à l'ananas et purée de pommes de terre

Jambon, purée de pommes de terre (pommes de terre, lait sans lactose, beurre sans lactose, sel), ananas, jus d'ananas, bouillon de poulet maison, oignons, cassonade, vinaigre, fécule de patate bio, sauce soya, clou de girofle, sel.

Accompagnement

Potage de brocolis, épinards et poireaux

Bouillon de poulet maison (eau, carcasses de poulet, oignons, poireaux, céleris), brocolis, poireaux, oignons, pommes de terre, céleris, épinards, ail, sel, huile de tournesol, poivre.

Plat principal

Chili végé (doux)

Tomates, oignons, tofu bio (soya), poivrons rouges, haricots rouges bios, pâte de tomates, tomates séchées, ail, féculé de patate bio, huile de tournesol, sel, cumin, cannelle, clou de girofle, poivre.

Accompagnement

Soupe aux légumes

Bouillon de poulet maison (eau, carcasses de poulet, carottes, oignons, poireaux, céleris), carottes, tomates, pâte de tomate, céleris, oignons, persil, sel, huile de tournesol, poivre.

Plat principal

Gratin de poulet à la courge et pommes de terre

Pommes de terre, poitrines de poulet en cube, courge musquée, pois verts, lait sans lactose, oignons, fromage (lait), moutarde de Dijon, beurre sans lactose, farine bio sans gluten, sel, persil, huile de tournesol, poivre.

Accompagnement

Salade verte

À venir...

Plat principal

Poisson, légumes et purée de pommes de terre

Purée de pommes de terre (pommes de terre, lait sans lactose, beurre sans lactose, sel, persil, paprika), poisson blanc, carottes, brocoli, pois verts, oignons, lait sans lactose, beurre sans lactose, persil, farine sans gluten bio, muscade, huile de tournesol, sel, poivre.

Accompagnement

Brocoli vapeur

Brocoli

Plat principal

Rouleaux de lasagne aux trois fromages et épinards

Lasagnes de blé entier (blé - peut contenir des œufs), sauce tomate maison (tomates, oignons, pâte de tomate, ail, origan, basilic, sucre, sel, poivre), épinards, mozzarella (lait), tofu bio (soya), ricotta, parmesan, féculé de patate bio, sel, poivre.

