

5136, boul. Bourque, Sherbrooke J1N 2K7

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)
10 <i>Accompagnement</i> Betteraves en dés <i>Plat principal</i> Pâté chinois	11 <i>Accompagnement</i> Chili aux pois chiches <i>Plat principal</i> Pizza maison aux légumes	12 <i>Accompagnement</i> Gratin de légumes à l'italienne <i>Plat principal</i> Riz au poulet et légumes	13 <i>Accompagnement</i> Chou-fleur gratiné <i>Plat principal</i> Sole à la grecque sur riz aux légumes	14 <i>Accompagnement</i> Macédoine <i>Plat principal</i> Lasagne à la viande gratinée
17 <i>Accompagnement</i> Potage de carottes <i>Plat principal</i> Goulesch à la viande sur pâtes	18 <i>Accompagnement</i> Macédoine <i>Plat principal</i> Casserole de riz à l'italienne aux légumes et tofu	19 <i>Accompagnement</i> Focaccia au romarin <i>Plat principal</i> Gratin de poulet à la courge et pommes de terre	20 <i>Accompagnement</i> Courgettes et brocolis gratinés <i>Plat principal</i> Pâté au saumon	21 <i>Accompagnement</i> Galette de quinoa, fromage et brocolis <i>Plat principal</i> Pâte tomate et basilic
24 juin - Bon congé <i>Accompagnement</i> Chou-fleur gratiné <i>Plat principal</i> Boulettes suédoises et purée de pommes de terre	25 <i>Accompagnement</i> Muffin au fromage <i>Plat principal</i> Frittata à l'italienne	26 <i>Accompagnement</i> Macédoine <i>Plat principal</i> Rotinis au poulet Alfredo	27 <i>Accompagnement</i> Soupe aux légumes <i>Plat principal</i> Casserole de poisson	28 <i>Accompagnement</i> Légumes vapeur <i>Plat principal</i> Coquilles farcies à la viande gratinées
1er juillet - Bon congé <i>Accompagnement</i> Légumes vapeur <i>Plat principal</i> Casserole de quinoa au bœuf et poivrons	2 <i>Accompagnement</i> Potage de brocolis, épinards et poireaux <i>Plat principal</i> Ratatouille gratinée sur orzo aux fines herbes	3 <i>Accompagnement</i> Riz aux légumes <i>Plat principal</i> Pizza au poulet BBQ	4 <i>Accompagnement</i> Gratin de légumes à l'italienne <i>Plat principal</i> Riz et poisson à la mexicain	5 <i>Accompagnement</i> Macédoine <i>Plat principal</i> Pâte sauce aux lentilles
8 <i>Accompagnement</i> Brocoli et chou-fleur gratinés <i>Plat principal</i> Petits pains à la viande	9 <i>Accompagnement</i> Gratin de légumes à l'italienne <i>Plat principal</i> Tofu au beurre sur riz aux légumes	10 <i>Accompagnement</i> Soupe aux légumes <i>Plat principal</i> Pâtes au poulet parmigiana	11 <i>Accompagnement</i> Courgettes et brocolis gratinés <i>Plat principal</i> Poisson blanc cajun sur riz aux légumes	12 <i>Accompagnement</i> Légumes vapeur <i>Plat principal</i> Macaroni chinois

LISTE DES INGRÉDIENTS

Semaine du 10 juin

Accompagnement

Betteraves en dés

Betteraves

Plat principal

Pâté chinois

Pommes de terre, bœuf haché, maïs en grains, maïs en crème, oignons, céleri, lait 2%, beurre, sel, huile de tournesol, poudre de chili, basilic, paprika, poivre.

Accompagnement

Chili aux pois chiches

Tomates, pois chiches, poivrons verts, poivrons rouges, maïs en grains, oignons, ail, huile de tournesol, sel, chili en poudre, paprika doux, 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

Gratin de légumes à l'italienne

Carottes, brocoli, chou-fleur, haricots verts, fromage (lait), tomates, assaisonnements à l'italienne maison (basilic, origan, romarin, sauge, poudre d'ail, piment de Cayenne), sel, poivre.

Plat principal

Riz au poulet et légumes

Bouillon de poulet maison (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri), poitrine de poulet en cube, riz basmati brun bio, tomates en dés, maïs en grains, oignons, poivrons rouges, huile de tournesol, sel, cumin, coriandre, poivre.

Accompagnement

Chou-fleur gratiné

Chou-fleur, fromage (lait), tomates, crème de cuisson, parmesan, sel, origan, poivre.

Plat principal

Sole à la grecque sur riz aux légumes

Filet de sole, bouillon de poulet maison (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri), 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, cannelle, poivre.

Accompagnement

Macédoine

Carottes, céleri, pois verts, rutabaga, haricots, bouillon de poulet maison (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri), sel.

Plat principal

Lasagne à la viande gratinée

Lasagnes de blé à grains entiers (blé - peut contenir des oeufs), tomates, boeuf haché, pâte de tomate, mozzarella (lait), oignons, poivrons rouges, céleri, huile de tournesol, ail, sel, basilic, origan, poivre.

Semaine du 17 juin

Accompagnement

Potage de carottes

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

Plat principal

Goulasch à la viande sur pâtes

Tomates, pâtes (blé, œuf), boeuf haché, porc haché, oignons, poivrons verts, poivrons rouges, pâte de tomate, ail, paprika, huile de tournesol, sel, origan, romarin, basilic, poivre.

Accompagnement

Macédoine

Carottes, céleri, pois verts, rutabaga, haricots, bouillon de poulet maison (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri), sel.

Plat principal

Casserole de riz à l'italienne aux légumes et tofu

Sauce tomate maison (tomates, pâtes de tomates, oignons, ail, persil, origan, basilic, sucre, huile de tournesol, sel, poivre), courgettes, bouillon de légumes maison (eau, carottes, oignons, poireaux, céleri, tomates), riz basmati brun bio, carottes, poivrons, fromage (lait), tofu crémeux bio, pois chiches bio, oignons, ail, huile de tournesol, sel, poivre.

Accompagnement

Focaccia au romarin

Farine non-blanchie bio (blé), huile d'olive, ail, romarin, sucre, levure, sel.

Plat principal

Gratin de poulet à la courge et pommes de terre

Poitrine de poulet en cube, courge musquée, pommes de terre, oignons, pois verts, lait 2%, mozzarella, farine bio sans gluten, crème à cuisson, beurre, moutarde de Dijon, persil, huile de tournesol, sel, poivre.

Accompagnement

Courgettes et brocoli gratinés

Courgettes, brocolis, tomates en dés, lait, fromage, farine bio sans gluten, beurre, huile de tournesol, noix de muscade, sel.

Plat principal

Pâté au saumon

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

Accompagnement

Galette de quinoa, fromage et brocolis

Brocoli, quinoa bio, oignons, œufs, fromage (lait), chapelure (blé), huile de tournesol, sel, assaisonnement à l'italienne, poivre.

Plat principal

Pâte tomate et basilic

Tomates, pâtes (blé - peut contenir des traces d'œufs), vinaigre de vin rouge, parmesan, huile de tournesol, origan, sel, basilic, poivre.

Semaine du 24 juin

Accompagnement

Chou-fleur gratiné

Chou-fleur, fromage (lait), tomates, crème de cuisson, parmesan, sel, origan, poivre.

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, crème à cuisson (lait), œufs, chapelure (blé), moutarde de Dijon, beurre, cassonade, sauce worcestershire, huile de tournesol, sel, poivre.

Accompagnement

Muffin au fromage

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

Plat principal

Frittata à l'italienne

Œufs, lait 2 %, tomates cerise, fromage, huile d'olive, basilic, ail, échalotes, sel, poivre.

Accompagnement

Macédoine

Carottes, céleri, pois verts, rutabaga, haricots, bouillon de poulet maison (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri), sel.

Plat principal

Rotinis au poulet Alfredo

Poitrine de poulet en cube, brocoli, rotinis (blé - peut contenir des traces d'œufs), sauce Alfredo maison (bouillon de poulet maison, oignons, crème à cuisson (lait), parmesan, ail, sel, poivre), oignons, tomate séchées, huile de tournesol, 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

Casserole de poisson

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

Accompagnement

Légumes vapeur

Carottes, brocoli, chou-fleur

Plat principal

Coquilles farcies à la viande gratinées

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

Semaine du 1^{er} juillet

Accompagnement

Légumes vapeur

Carottes, brocoli, chou-fleur

Plat principal

Casserole de quinoa au bœuf et poivrons

Tomates, bœuf haché, bouillon de poulet maison (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri), poivrons, quinoa bio, oignons, sel, assaisonnement cajun, poivre.

Accompagnement

Potage de brocolis, épinards et poireaux

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

Plat principal

Ratatouille gratinée sur orzo aux fines herbes

Tomates, courgettes, poivrons verts, poivrons rouges, aubergines, oignons, tofu bio (soya), pâte de tomate, fromage (lait), romarin, huile de tournesol, ail, sel, sucre, poivre. Orzo (blé), ciboulette, persil, sel, poivre.

Accompagnement

Riz aux légumes

Riz basmati brun bio, carottes, brocolis, ail, sel, 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 soja

Accompagnement

Gratin de légumes à l'italienne

Carottes, brocoli, chou-fleur, haricots verts, fromage (lait), tomates, assaisonnements à l'italienne maison, sel, poivre.

Plat principal

Riz et poisson à la mexicain

Tomates, aiglefin, bouillon de poulet maison (eau, poulet, oignons, céleri, carottes, poireaux), riz basmati brun bio, oignons, haricots rouges bios, jus de lime, ail, huile de tournesol, sel, coriandre, cumin, chili en poudre, poivre.

Accompagnement

Macédoine

Carottes, céleri, pois verts, rutabaga, haricots, bouillon de poulet maison (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri), sel.

Plat principal

Pâte sauce aux lentilles

Tomates, poivrons rouges rôtis, lait, lentilles rouges bios, penne, crème à cuisson, oignons, ail, origan, poivre.

Semaine du 8 juillet

Accompagnement

Brocoli et chou-fleur gratinés

Brocoli, chou-fleur, mozzarella, parmesan, lait, beurre, farine sans gluten bio, sel, poivre.

Plat principal

Petits pains à la viande

Pain au blé entier (blé, soya - peut contenir lait, sésame), bœuf haché, oignons, céleri, carottes, ail, moutarde, sauce chili, sauce worcestershire, sel, poivre.

Accompagnement

Gratin de légumes à l'italienne

Carottes, brocoli, chou-fleur, haricots verts, fromage (lait), tomates, assaisonnements à l'italienne maison, sel, poivre.

Plat principal

Tofu au beurre sur riz aux légumes

Tofu bio, bouillon de légumes maison (eau, carottes, oignons, poireaux, céleri, tomates), lait de soya non sucré, riz basmati brun bio, pâte de tomate, carottes, oignons, beurre vegan, gingembre bio, ail, paprika, coriandre, sel, cumin, noix de muscade, cardamome, 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

Pâtes au poulet parmigiana

Poulet haché, sauce tomate maison (tomates, pâtes de tomates, oignons, ail, persil, origan, basilic, sucre, huile de tournesol, sel, poivre), pâtes (blé - peut contenir des traces d'oeufs), fromage (lait), chapelure (blé), sel, poivre.

Accompagnement

Courgettes et brocolis gratinés

Courgettes, brocolis, tomates en dés, lait, fromage, farine bio sans gluten, beurre, huile de tournesol, noix de muscade, sel.

Plat principal

Poisson blanc cajun sur riz aux légumes

Riz basmati brun bio, poisson blanc, bouillon de poulet maison (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri), carottes, farine bio sans gluten, assaisonnement cajun, huile de tournesol, ail, sel, poivre.

Accompagnement

Légumes vapeur

Carottes, brocoli, chou-fleur

Plat principal

Macaroni chinois

Macaroni bio (blé, soya), bœuf haché, oignons, poivrons rouges, céleri, champignons, bouillon de poulet maison (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri), sauce soya, sel, ail, gingembre bio, poivre,

