

5136, boul. Bourque, Sherbrooke J1N 2K7

819 349-0738 - [charlotte@lesplatsdecharlotte.ca](mailto:charlotte@lesplatsdecharlotte.ca) - [lesplatsdecharlotte.ca](http://lesplatsdecharlotte.ca)

## À LA GARDERIE, COMME À LA MAISON!

### Menus santé pour enfants

Tous nos plats sont « faits maison » et concoctés avec de vrais ingrédients provenant principalement des producteurs et transformateurs agroalimentaires de la région. De plus, plusieurs des ingrédients que nous utilisons sont produits de façon biologique (en saison).

- 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 (pâtes)	Mercredi (végé)	Jeudi (poulet)	Vendredi (poisson)
25 Ratatouille & Pâté au porc, carottes et thym	26 Soupe poulet et riz & Lasagne aux légumes	27 Croquettes de légumes & Pizza sur pain naan - Légumes et jambon	28 Focaccia au romarin & Couscous au poulet et légumes	29 Betteraves en cube & Pâté de poisson et légumes en purée (style pâté chinois)
1 Potage de brocolis, épinards et poireaux & Petits pains garnis à la viande	2 Croquettes de légumes & Orzo à la tomate et à la volaille	3 Légumes et trempette & Sandwich au jambon et fromage	4 Fricassée de poulet, légumes et pommes de terre	5 Brocoli et chou-fleur gratinés & Croquettes de saumon et tofu
8 Casserole mexicaine sur riz brun et légumes	9 Soupe aux légumes & Macaroni à la viande	10 Légumes et trempette & Sandwich aux œufs	11 Ratatouille & Pâté poulet, oignons caramélisés et légumes	12 Truite, légumes et purée de pommes de terre
15 Potage de carottes & Pâté chinois	16 Croquettes de légumes & Lasagne à la viande	17 Légumes et trempette & Sandwich au jambon et fromage	18 Brocoli et chou-fleur gratinés & Petits pains garnis à la salade de poulet	19 Légumes au gratin & Croquettes de poisson blanc

## NOS FOURNISSEURS

- Nos légumes bios (en saison) proviennent des fermes les [Vallons Maraichers](#) de Compton, [La Clé des Champs de Saint-Camille](#) et du [Coq à l'Âne](#) de Bury.
- Nos tomates proviennent principalement des **Serres Lamarche** de Compton.
- Nos pâtes alimentaires bios proviennent principalement de [Alegria](#) de Stornoway.
- Nos épices et fines herbes bios proviennent de [Clef des Champs](#) de Val-David.
- Nos légumineuses bios proviennent du [Silo Épicerie Bio Vrac](#) de Sherbrooke.
- Nos viandes proviennent de la [Boucherie René & Richard](#) de Sainte-Catherine de Hatley
- Nos fromages proviennent de la [Fromagerie La Chaudières](#) de Lac-Mégantic.
- Nos poissons proviennent du **Marché de Poisson** de Sherbrooke. Nous utilisons les filets de truite de [La Ferme piscicole des Bobines](#) de East Hereford en Estrie et les poissons blanc, comme l'aiglefin, la sole, la morue, etc., proviennent principalement du Canada.

---

*Soutenir nos agriculteurs est fort important si nous voulons qu'ils soient toujours là pour bien nous nourrir... Parole de Charlotte!*

---

## LISTE DES INGRÉDIENTS

### **Semaine 25 juillet**

#### **Ratatouille**

Tomates, courgettes, poivrons verts, aubergines, oignons jaunes, basilic bio, origan bio, huile de canola, sel, sucre de canne bio, poivre bio.

#### **Pâté au porc, carottes et thym**

GARNITURE : courge butternut, pommes de terre, pois chiches bio, oignons, poivrons rouges, lait de coco bio, gingembre frais bio, curcuma frais bio, garam massala bio, curcuma en poudre bio, sel, poivre bio.

PÂTE : farine non-blanchie bio (blé), beurre, eau, œuf, sel.

#### **Soupe riz et poulet**

Bouillon de poulet maison (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri, thym bio, grains de poivre bio), riz brun basmati bio, carottes, céleri, poulet, oignon, persil bio, thym bio, sel, poivre bio.

#### **Lasagne aux légumes**

Lasagnes de blé à grains entiers (blé), courgettes, aubergines, poivrons rouges, tomates, pâte de tomates (conservée), mozzarella 17% m.g., sauce béchamel maison (lait 2 %, farine (blé), beurre, sel, noix de muscade bio, poivre bio), thym bio, origan bio, romarin bio, sel, poivre bio.

#### **Croquettes de légumes**

Carottes, patates douces, courgettes, parmesan, échalotes, huile de canola, sel, poivre bio.

#### **Pizza sur pain naan - Légumes et jambon**

Pain naan (blé, œufs, lait, noix, sésame, soja), sauce tomate maison (tomates, oignons, pâte de tomates (conservée), ail, persil bio, origan bio, basilic bio, sucre de canne bio, huile de canola, sel, poivre bio), poivrons rouges, poivrons verts, champignons, jambon à l'érable (sulfites), fromage mozzarella 17% m.g.

#### **Focaccia au romarin**

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

### **Couscous au poulet et légumes**

Couscous de blé entier bio (blé), rutabaga, carottes, pois chiches bio, céleri, bouillon de poulet maison, (eau, poulet, carottes, oignons, poireaux, céleri, thym bio, grains de poivre bio), sauce tomates maison (tomates, oignons, pâte de tomates (consERVE), ail, basilic bio, huile de canola, sucre de canne bio, sel, poivre bio), poulet, pâte de tomates (consERVE), harissa, cumin bio, sel, huile de canola, poivre bio.

### **Betteraves en cubes**

Betteraves, oignons rouges, jus de citron, miel, vinaigre balsamique, sel, poivre bio.

### **Pâté de poisson et légumes en purée (style pâté chinois)**

Saumon, morue, purée de légumes (pommes de terre, carottes, panais, beurre, lait 2 %, sel, poivre bio), brocolis, mozzarella 17% m.g., oignons, farine sans gluten bio, beurre, sel, poivre bio.

## **Semaine du 1<sup>er</sup> aout**

### **Potage de brocolis, épinards et poireaux**

Bouillon de poulet maison (eau, poulet, oignons, céleri, poireaux, carottes, thym bio, grains de poivre bio), brocolis, épinard, poireaux, oignons, pommes de terre, céleri, ail, sel, huile de canola, poivre bio.

### **Petits pains garnis à la viande**

Pain blé entier (blé, sésame), boeuf haché mi-maigre, oignons, céleri, carottes, ail, moutarde, sauce chili, sauce Worcestershire, sel, poivre bio.

### **Croquettes de légumes**

Carottes, panais, patates douces, courgettes, parmesan, échalotes, huile de canola, sel, poivre bio.

### **Orzo à la tomate et à la volaille**

Orzo (blé), tomates, poulet, haricots vert, pâte de tomate (consERVE), ail, sel, origan bio, poivre bio.

### **Légumes et trempette**

Carottes, brocoli, chou-fleur **Trempette:** ketchup et mayonnaise (œufs)

### **Sandwich au jambon et fromage**

Pain de blé entier\*, jambon fromage suisse, laitue, moutarde.

*\* Le pain de blé entier peut contenir des traces de noix et de sésames*

### **Fricassée de poulet, légumes et pommes de terre**

Cubes de poitrine de poulet, bouillon de poulet maison (eau, poulet, oignons, céleri, poireaux, carottes, thym, grains de poivre bio), pommes de terre, carottes, rutabaga, poivrons rouges, ail, sel, basilic bio, persil bio, poivre bio.

### **Brocoli et chou-fleur gratinés**

Brocoli, chou-fleur, mélange de quatre fromages (mozzarella, suisse, cheddar doux jaune, cheddar fort blanc), lait 2 %, beurre, farine sans gluten bio, sel, poivre bio.

### **Croquettes de saumon et tofu**

Saumon, pommes de terre, tofu bio, œufs, aneth bio, persil bio, sel, poivre bio.

## **Semaine du 8 aout**

### **Casserole mexicaine sur riz brun et légumes**

Boeuf haché mi-maigre, oignons, carottes, rutabaga, céleri, haricots verts, tomates, maïs en grain (consERVE), pâte de tomate (consERVE), sel, coriandre bio, piment fort bio, poivre bio.

### **Soupe aux légumes**

Bouillon de poulet maison, (eau, poulet, oignons, céleri, poireaux, carottes, thym bio, grains de poivre bio), tomates, oignons rouges, carottes, céleri, haricots verts, pâte de tomate (consERVE), persil bio, sucre de canne bio, sel, poivre bio.

### **Macaroni à la viande**

Macaroni aux légumes bio (blé, soja), bœuf haché mi-maigre, sauce tomates maison (tomates, pâte de tomates (consERVE), oignons, ail, sel, persil bio, origan bio, sucre de canne bio, basilic bio, poivre), oignons, ail, mozzarella 17% m.g., parmesan, origan bio, basilic bio, sel, poivre bio.

### **Légumes et trempette**

Carottes, brocoli, chou-fleur **Trempette**: ketchup et mayonnaise (œufs)

### **Sandwich aux œufs**

Pain de blé entier\*, œufs, mayonnaise, sel, poivre.

*\* Le pain de blé entier peut contenir des traces de noix et de sésames*

### **Ratatouille**

Tomates, courgettes, poivrons verts, aubergines, oignons jaunes, basilic bio, origan bio, huile de canola, sel, sucre de canne bio, poivre bio.

### **Pâté poulet, oignons caramélisés et légumes**

**GARNITURE** : poulet, pommes de terre, oignons, bouillon de poulet, carottes, patates douces, petits pois, flocons d'avoine bio, miel, cardamome noire, graines de moutarde, huile d'olives bio, sel, poivre bio.

**PÂTE** : farine non-blanchie bio (blé), beurre, eau, œuf, sel.

### **Truite, légumes et purée de pommes de terre (style pâté chinois)**

Pommes de terre, filets de truite, carottes, brocolis, chou-fleur, haricots verts, oignons, lait 2%, beurre, farine bio sans gluten, persil bio, sel, paprika, muscade bio, poivre bio.

## **Semaine du 15 août**

### **Potage de carottes**

Bouillon de poulet maison (eau, poulet, oignons, céleri, poireaux, carottes, thym bio, grains de poivre bio), carottes, sel, persil bio, poivre bio.

### **Pâté chinois**

Pommes de terre, boeuf haché mi-maigre, maïs en grains (consERVE), maïs en crème (consERVE), oignons, céleri, lait 2%, beurre non salé, sel, huile de canola, poudre de chili, basilic bio, thym bio, paprika, poivre bio.

### **Croquettes de légumes**

Carottes, panais, patates douces, courgettes, parmesan, échalotes, huile de canola, sel, poivre bio.

### **Lasagne à la viande**

Lasagnes de blé à grains entiers (blé), tomates, boeuf haché mi-maigre, épinards, ricotta, tofu bio, parmesan, mozzarella 17% de m.g., oignons, poivrons rouges, céleri, ail, pâte de tomates (consERVE), sel, basilic bio, origan bio, poivre bio.

### **Légumes et trempette**

Carottes, brocoli, chou-fleur **Trempette**: ketchup et mayonnaise (œufs)

### **Sandwich au jambon et fromage**

Pain de blé entier\*, jambon fromage suisse, laitue, moutarde.

*\* Le pain de blé entier peut contenir des traces de noix et de sésames*

### **Brocoli et chou-fleur gratinés**

Brocoli, chou-fleur, mélange de quatre fromages (mozzarella, suisse, cheddar doux jaune, cheddar fort blanc), lait 2 %, beurre, farine sans gluten bio, sel, poivre bio.

### **Petits pains garnis à la salade de poulet**

Pain de blé entier (blé, sésame), poulet, mayonnaise (œufs), moutarde au miel, jus de citron, avocats, échalotes, sel, poivre bio.

### **Légumes au gratin**

Brocoli, chou-fleur, carottes, bouillon de poulet maison (eau, poulet, oignons, céleri, poireaux, carottes, thym bio, grains de poivre bio), mozzarella 17% m.g., sel, poivre bio.

### **Croquettes de poisson blanc**

Pommes de terre, aiglefin, œufs, chapelure (sans gluten), moutarde de Dijon, sel, beurre non salé, huile de canola, poivre bio.

