



MENU PRÉSCOLAIRE - 2019-2020



Les Mèlèzes
ÉCOLE INTERNATIONALE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Semaine 1 30 août, 30 septembre, 4 novembre, 9 décembre, 27 janvier, 9 mars, 13 avril, 18 mai, 22 juin	COLLATIONS AM	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	
	METS PRINCIPAUX	Spaghetti sauce à la viande	Poulet souvlaki	Coquilles au fromage	Boulettes de dinde primavera	Jambon à l'érable
	FÉCULENTS	-	Riz blanc	Pommes de terre persillées	Couscous	Pommes de terre assaisonnées au four
	LÉGUMES	Crudités / Pois verts	Crudités / Brocoli	Crudités / Jardinière de légumes	Crudités / Maïs & poivrons	Crudités / Carottes en julienne
	DESSERTS	Gâteau des anges, coulis de fraise	Mousse au chocolat	Pain aux bananes	Melon	Carré aux framboises
	COLLATIONS PM	Craquelins de blé entier, fromage & jus de fruits	Boules de céréales & lait 2%	Pommes, fromage & jus de fruits	Muffin à l'avoine & lait 2%	Légumes, trempette & lait 2%
Semaine 2 2 septembre, 7 octobre, 11 novembre, 16 décembre, 3 février, 16 mars, 20 avril, 25 mai	COLLATIONS AM	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	
	METS PRINCIPAUX	Macaroni à la viande	Pizza aux 3 fromages	Plumes Alfredo	Poulet croustillant au miel	Saucisse brocoli & fromage
	FÉCULENTS	-	-	-	Pommes de terre persillées	Quartiers de pommes de terre au four
	LÉGUMES	Crudités / Haricots verts	Crudités / Sauté de légumes	Crudités / Brocoli	Crudités / Carottes en rondelles	Crudités / Choux de Bruxelles
	DESSERTS	Fruits frais	Yogourt	Parfait aux fraises	Pain à l'orange	Brownies
	COLLATIONS PM	Galette à la mélasse & lait 2%	Barre tendre maison aux framboises-chocolat & lait 2%	Céréales, fruits séchés & lait 2%	Fruits frais & yogourt	Galette de riz, compote de fruits & lait 2%
Semaine 3 9 septembre, 14 octobre, 18 novembre, 6 janvier, 10 février, 23 mars, 27 avril, 1 ^{er} juin	COLLATIONS AM	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	
	METS PRINCIPAUX	Poulet à l'ananas/rouleaux de printemps	Spaghetti italien	Pita au bœuf	Hamburger au poulet	Pâté chinois & betteraves marinées
	FÉCULENTS	Riz blanc	-	-	-	-
	LÉGUMES	Crudités / Jardinière de légumes	Crudités / Brocoli	Crudités / Maïs & poivrons	Crudités / Haricots verts français	Crudités / Carottes
	DESSERTS	Melon	Tartelette aux fruits	Mousse aux fraises	Mandarines	Carré à l'ananas
	COLLATIONS PM	Carré aux céréales & yogourt	Muffin aux carottes	Carré aux riz soufflé & lait 2%	Légumes, trempette & lait 2%	Craquelins de blé entier, fromage & jus de fruits
Semaine 4 16 septembre, 21 octobre, 25 novembre, 13 janvier, 17 février, 30 mars, 4 mai, 8 juin	COLLATIONS AM	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	
	METS PRINCIPAUX	Chili mexicain	Cannelloni aux épinards & sauce tomate	Tourtière	Macaroni chinois au bœuf	Dinde & sauce velouté
	FÉCULENTS	Tortillas	-	Pommes de terre purée	-	Riz aux poivrons verts
	LÉGUMES	Crudités / Brocoli	Crudités / Chou-fleur rôti	Crudités / Pois verts	Crudités / Sauté de légumes	Crudités / Carottes en julienne
	DESSERTS	Lait glacé	Cantaloup	Pain aux pommes	Compote de fraises	Cupcake rouge velours
	COLLATIONS PM	Muffin aux fruits & lait 2%	Galette à l'avoine & lait 2%	Fruits frais & yogourt	Barre tendre maison aux fruits et lait 2%	Tartinade aux fruits & lait 2%
Semaine 5 23 septembre, 28 octobre, 2 décembre, 20 janvier, 24 février, 6 avril, 11 mai, 15 juin	COLLATIONS AM	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	
	METS PRINCIPAUX	Lasagne	Fajitas au poulet & nachos	Ragoût de boulettes	Hamburger	Pizza pastrami
	FÉCULENTS	-	-	Pommes de terre purée	Quartiers de pommes de terre au four	-
	LÉGUMES	Crudités / Navet & céleri	Crudités / Jardinière de légumes	Crudités / Haricots verts & jaunes	Crudités / Brocoli	Crudités / Carottes & courgettes braisées
	DESSERTS	Muffin aux carottes & ananas	Carré au riz soufflé	Fruits frais	Tarte au yogourt	Compote de fruits
	COLLATIONS PM	Yogourt	Galette santé & lait 2%	Pita et hummus & lait 2%	Bagel au fromage à la crème & jus de fruits	Biscuits aux bananes & lait 2%

* Le repas du midi peut être accompagné de pain de blé entier si désiré.

Menu approuvé par : Maryse Falardeau, Dt.P. Diététiste professionnelle