



**Les Mèlèzes**  
ÉCOLE INTERNATIONALE

# Menu préscolaire - 2022-2023



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Semaine	METS PRINCIPAUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1 29 août, 3 octobre, 7 novembre, 12 décembre, 30 janvier, 6 mars, 10 avril, 15 mai, 19 juin	METS PRINCIPAUX	Coquilles au fromage	Poulet souvlaki	Saucisse brocoli et cheddar	Pépité de morue et sauce à l'aneth	Hamburger
	FÉCULENTS	—	Pommes de terre à la grecque	Pommes de terre natures	Riz pilaf	—
	LÉGUMES	Carottes en julienne	Brocolis	Jardinière de légumes	Sauté de légumes	Haricots verts
	DESSERTS	Pouding	Compote	Poires	Gâteau aux bananes	Lait glacé
Semaine 2 5 septembre, 10 octobre, 14 novembre, 19 décembre, 6 février, 13 mars, 17 avril, 22 mai	METS PRINCIPAUX	Lasagne aux légumes	Sous-marin au jambon	Fajitas au poulet	Ragoût de boulettes	Poulet croustillant
	FÉCULENTS	—	—	—	Purée de pommes de terre	Frites en julienne
	LÉGUMES	Brocolis	Choux-fleurs	Mais et poivrons	Pois verts	Navets et céleris
	DESSERTS	Pêches	Parfait aux fraises	Mandarines	Gâteau aux carottes	Tarte pouding chocolat
Semaine 3 12 septembre, 17 octobre, 21 novembre, 9 janvier, 13 février, 20 mars, 24 avril, 29 mai	METS PRINCIPAUX	Frittata aux deux poivrons et fromage feta	Vol-au-vent au poulet	Plume Alfredo au jambon	Wrap au thon à la coriandre et carottes	Petits pains farcis au bœuf
	FÉCULENTS	Pommes de terre rissolées	—	—	—	—
	LÉGUMES	Haricots verts et jaunes	Jardinière de légumes	Brocolis	Crudités	Carottes et panais
	DESSERTS	Lait glacé	Salade de fruits	Yogourt	Biscuit à l'avoine et pépites de chocolat	Gâteau Boston
Semaine 4 19 septembre, 24 octobre, 28 novembre, 16 janvier, 20 février, 27 mars, 1 mai, 5 juin	METS PRINCIPAUX	Croissants farcis aux œufs et bacon	Burritos au bœuf	Poulet aigre-doux	Farfalle sauce primavera	Hamburger au poulet
	FÉCULENTS	—	—	Vermicelle de riz	—	—
	LÉGUMES	Crudités	Mais et poivrons	Sauté de légumes	Carottes & courgettes	Macédoine
	DESSERTS	Gelée aux fruits	Yogourt	Fruit	Renversé aux fraises	Carré étagé aux biscuits Graham
Semaine 5 26 septembre, 31 octobre, 5 décembre, 23 janvier, 3 avril, 8 mai, 12 juin	METS PRINCIPAUX	Tortellini sauce rosée	Riz au poulet et egg rolls aux légumes	Spaguetti sauce à la viande	Boulettes de porc à l'orientale	Pizza du chef
	FÉCULENTS	—	—	—	Vermicelle de riz	—
	LÉGUMES	Brocolis	Navets et céleris	Macédoine	Haricots verts et poivrons rouges	Choux de Bruxelles
	DESSERTS	Yogourt	Mousse aux fraises	Carré de riz soufflé	Fruits frais	Gâteau courgettes et chocolat