



**Les Mèlèzes**  
ÉCOLE INTERNATIONALE

# Menu préscolaire - 2021-2022



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Semaine	METS PRINCIPAUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1 30 août, 4 octobre, 8 novembre, 13 décembre, 31 janvier, 7 mars, 11 avril, 16 mai, 20 juin	METS PRINCIPAUX	Croque-au-thon	Burritos aux haricots rouges	Plumes Alfredo au jambon	Chop suey au poulet	Pizza pastrami
	FÉCULENTS	—	—	—	—	—
	LÉGUMES	Brocoli	Maïs & poivrons	Pois verts	Haricots verts	Choux de Bruxelles
	DESSERTS	Lait glacé	Jell'O	Riz au lait chocolaté	Fruit	Gâteau aux bananes
Semaine 2 6 septembre, 11 octobre, 15 novembre, 20 décembre, 7 février, 14 mars, 18 avril, 23 mai	METS PRINCIPAUX	Wrap au poulet	Jambon à l'érable	Poisson en croûte	Lasagne aux légumes	Hamburger
	FÉCULENTS	Couscous aux fines herbes	Quartiers de pommes de terre au four	Riz citronné	—	—
	LÉGUMES	Chou-fleur	Brocoli	Carottes & courgettes	Navet & céleri	Sauté de légumes
	DESSERTS	Pouding	Parfait aux fraises	Brownies	Compote de fruits	Gâteau aux carottes & betteraves
Semaine 3 13 septembre, 18 octobre, 22 novembre, 10 janvier, 14 février, 21 mars, 29 avril, 30 mai	METS PRINCIPAUX	Sous-marin au jambon	Pain de viande à la dinde	Émincé de bœuf & brocoli	Poulet croustillant	Macaroni à la viande
	FÉCULENTS	—	—	Quinoa & zeste de citron	Pommes de terre sautées	—
	LÉGUMES	Brocoli	Macédoine	Carottes en julienne	Crudités	Haricots
	DESSERTS	Mousse au chocolat	Gâteau renversé aux fraises	Lait glacé	Fruit	Gâteau au Jell'O
Semaine 4 20 septembre, 25 octobre, 29 novembre, 17 janvier, 21 février, 28 mars, 2 mai, 6 juin	METS PRINCIPAUX	Pépites de morue/sauce à l'aneth	Chili aux légumineuses	Cannellonis aux épinards	Boulettes de porc à l'orientale	Petits pains farcis au bœuf
	FÉCULENTS	Riz pilaf	Tortillas	—	Vermicelles de riz	—
	LÉGUMES	Pois verts	Brocoli	Jardinière de légumes	Haricots verts & poivrons rouges	Crudités
	DESSERTS	Parfait aux fraises	Carrés étagés aux biscuits Graham	Gâteau rouge velours	Fruit	Pouding
Semaine 5 27 septembre, 1er novembre, 6 décembre, 24 janvier, 28 février, 4 avril, 9 mai, 13 juin	METS PRINCIPAUX	Saucisses au cheddar	Spaghetti sauce à la viande	Fajitas au poulet & nachos	Pâté chinois & betteraves marinées	Hamburger de poulet
	FÉCULENTS	Couscous	—	—	—	Pommes de terre sautées
	LÉGUMES	Navet & céleri	Brocoli	Haricots verts	Carottes & courgettes	Jardinière de légumes
	DESSERTS	Jell'O	Tapioca	Fruit	Pouding chômeur	Lait glacé