



GARDERIE & PRÉSCOLAIRE / 2018-2019



Les Mèlèzes
ÉCOLE INTERNATIONALE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Semaine 1 30 août, 24 septembre, 22 octobre, 19 novembre, 17 décembre, 29 janvier, 25 février, 1 ^{er} avril, 29 avril, 27 mai	COLLATIONS A.M.	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	
	METS PRINCIPAUX	Fusilli au poulet & pesto	Pita au bœuf	Lasagne	Pizza au pastrami	Poulet souvlaki
	FÉCULENTS	-	Quartiers de pommes de terre au four	Pomme de terre nature	-	Couscous
	LÉGUMES	Crudités Brocoli	Crudités Carottes en julienne	Crudités Maïs & poivrons	Crudités Sauté de légumes	Crudités Haricots verts
	DESSERTS	Parfait au yogourt & céréales	Renversé au chocolat	Lait glacé	Pain aux bananes	Salade de fruits
	COLLATIONS P.M.	Pommes, fromage & jus	Galette à la mélasse & lait 2%	Légumes, trempette & lait 2%	Fruits frais & yogourt	Barre tendre maison aux framboises et chocolat & lait 2%
Semaine 2 4 septembre, 1 ^{er} octobre 29 octobre, 26 novembre, 8 janvier, 5 février 11 mars, 8 avril 6 mai, 3 juin	COLLATIONS A.M.	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	
	METS PRINCIPAUX	Spaghetti italien	Vol-au-vent au poulet	Coquille au fromage	Poulet croustillant	Tortellinis sauce rosée
	FÉCULENTS	-	Riz aux légumes confetti	-	Pommes de terre persillées	-
	LÉGUMES	Crudités Carottes en rondelle	Crudités Jardinière de légumes	Crudités Pois verts	Crudités Haricots verts	Crudités Brocoli
	DESSERTS	Croustade aux pommes	Mousse au chocolat	Yogourt	Jell-O	Gâteau rouge velours
	COLLATIONS P.M.	Bagel fromage à la crème & jus de fruits	Carré de céréales & yogourt	Céréales, fruits séchés & lait 2%	Biscuits aux bananes & lait 2%	Craquelins de blé entier, fromage & jus
Semaine 3 10 septembre, 9 octobre, 6 novembre, 3 décembre, 14 janvier, 11 février, 18 mars, 15 avril, 13 mai, 10 juin	COLLATIONS A.M.	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	Fruits frais & lait 2%	
	METS PRINCIPAUX	Saucisse brocoli & fromage	Hamburger au poulet	Plumes sauce Alferdo	Bifteck haché & sauce	Pizza aux 3 fromages
	FÉCULENTS	Couscous	Quartiers de pomme de terre au four	-	Riz	-
	LÉGUMES	Crudités Navet & céleri	Crudités Maïs & poivrons	Crudités Jardinière de légumes	Crudités Brocoli	Crudités Carottes en julienne
	DESSERTS	Carré aux framboises	Mandarines	Gâteau au Jell-O	Lait glacé	Mousse aux fruits
	COLLATIONS P.M.	Galette de riz, compote de fruits & lait 2%	Yogourt	Pita et humus & lait 2%	Galette à l'avoine & lait 2%	Barre tendre maison aux fruits & lait 2%
Semaine 4 17 septembre, 15 octobre, 12 novembre, 10 décembre, 21 janvier, 18 février, 25 mars, 24 avril, 21 mai 17 juin	COLLATIONS A.M.	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	Pâté chinois & betteraves marinées	Fajitas au poulet & nachos	Farfalles sauce rosée	Hamburger
	FÉCULENTS	Riz aux poivrons verts	-	-	-	Pommes de terre assaisonnées au four
	LÉGUMES	Crudités Haricots verts	Crudités Jardinière de légumes	Crudités Carottes en rondelles	Crudités Chou-fleur rôti	Crudités Brocoli
	DESSERTS	Brownies santé	Pouding	Tarte graham au citron	Carré étagé aux biscuits graham	Mandarines
	COLLATIONS P.M.	Tartinades aux fruits & lait 2%	Galette santé & lait 2%	Craquelins au fromage & lait 2%	Carré de riz soufflé & jus	Muffin aux fruits & 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