



# MENU PRÉSCOLAIRE - 2020-2021



Les Mèlèzes  
ÉCOLE INTERNATIONALE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

|   | COLLATIONS AM   | Fruits frais & lait 2%                            | Fruits frais & lait 2%                                | Fruits frais & lait 2%                            | Fruits frais & lait 2%                   | Fruits frais & lait 2%                      |
|---|---|---|---|---|--|---|
| <b>Semaine 1</b><br>1 <sup>er</sup> septembre, 5 octobre, 9 novembre, 14 décembre, 1 <sup>er</sup> février, 15 mars, 19 avril, 24 mai | METS PRINCIPAUX   | Filet de poisson croustillant                     | Poulet souvlaki                                       | Coquilles au fromage                              | Boulettes de dinde primavera             | Jambon à l'érable                           |
|   | FÉCULENTS   | Pommes de terre persillées                        | Riz blanc   | -   | 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 fraises               | Mousse au chocolat                                    | Pain aux bananes                                  | Melon                                    | Jell-O                                      |
|   | COLLATIONS PM   | Craquelins de blé entier, fromage & jus de fruits | Carré aux cerises et noix de coco & lait 2%           | Galettes aux bleuets & lait 2%                    | Yogourt et fruits & lait 2%              | Légumes, trempette & lait 2%                |
|   | <b>Semaine 2</b><br>7 septembre, 12 octobre, 16 novembre, 4 janvier, 8 février, 22 mars, 26 avril, 31 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   |   | -   | -   | -   | Quartiers de pommes de terre au four     | Pommes de terre nature                      |
| LÉGUMES   |   | Crudités / Haricots verts                         | Crudités / Sauté de légumes                           | Crudités / Brocoli                                | Crudités / Navet et céleri               | Crudités / Choux de Bruxelles               |
| DESSERTS  |   | Pêches  | Pouding   | 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%                 | Pommes, fromage & jus de fruits          | Galette de riz, compote de fruits & lait 2% |
| <b>Semaine 3</b><br>14 septembre, 19 octobre, 23 novembre, 11 janvier, 15 février, 29 mars, 3 mai, 7 juin                             | COLLATIONS AM   | Fruits frais & lait 2%                            | 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 sauce à la viande                           | Croquettes de morue & sauce à l'aneth             | Hamburger au poulet                      | Pâté chinois & betteraves marinées          |
|   | FÉCULENTS   | Riz blanc   | -   | Couscous aux fines herbes                         | -  | -   |
|   | LÉGUMES   | Crudités / Jardinière de légumes                  | Crudités / Brocoli                                    | Crudités / Maïs & poivrons                        | Crudités / Haricots verts français       | Crudités / Carottes                         |
|   | DESSERTS  | Gâteau au Jell-O                                  | Lait glacé  | Mousse aux fraises                                | Mandarines                               | Croustade aux pommes                        |
|   | COLLATIONS PM   | Barre aux corn flakes & yogourt                   | Muffin aux fruits                                     | Craquelins de blé entier, fromage & jus de fruits | Légumes, trempette & lait 2%             | Carré aux riz soufflé & lait 2%             |
| <b>Semaine 4</b><br>21 septembre, 26 octobre, 30 novembre, 18 janvier, 22 février, 5 avril, 10 mai, 14 juin                           | COLLATIONS AM   | Fruits frais & lait 2%                            | Fruits frais & lait 2%                                | Fruits frais & lait 2%                            | Fruits frais & lait 2%                   | Fruits frais & lait 2%                      |
|   | METS PRINCIPAUX   | Chili mexicain                                    | Cannellonis aux épinards & sauce tomate               | Vol-au-vent au poulet                             | Rôti de boeuf                            | Riz chinois au poulet                       |
|   | FÉCULENTS   | Tortillas   | -   | Patates douces en quartiers                       | Nouilles aux fines herbes                | -   |
|   | LÉGUMES   | Crudités / Sauté de légumes                       | Crudités / Chou-fleur rôti                            | Crudités / Pois verts                             | Crudités / Carottes en julienne          | Crudités / Brocoli                          |
|   | DESSERTS  | Lait glacé  | Cantaloup   | Mandarines  | Carré aux framboises                     | Cupcake rouge velours                       |
|   | COLLATIONS PM   | Galettes de riz au beurre de soya & lait 2%       | Galette à l'avoine & lait 2%                          | Fruits frais & yogourt                            | Barre tendre maison aux fruits & lait 2% | Tartinade aux fruits & lait 2%              |
| <b>Semaine 5</b><br>28 septembre, 2 novembre, 7 décembre, 25 janvier, 8 mars, 12 avril, 17 mai, 21 juin                               | COLLATIONS AM   | Fruits frais & lait 2%                            | 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                      | Jell-O  | Fruits frais                                      | Tarte au yogourt                         | Carré étagé aux biscuits Graham             |
|   | COLLATIONS PM   | Lait glacé  | Galette santé & lait 2%                               | Pita et hummus & lait 2%                          | Bagel au fromage à la crème & jus        | 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