



MENU PRIMAIRE - 2019-2020



Les Mèlèzes
ÉCOLE INTERNATIONALE

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine	SOUPES	METS PRINCIPAUX	FÉCULENTS	LÉGUMES	DESSERTS
Semaine 1 30 août, 30 septembre, 4 novembre, 9 décembre, 27 janvier, 9 mars, 13 avril, 18 mai, 22 juin	Crème de champignons	Bœuf & nouilles	Crème de poireaux	Soupe aux légumes	Soupe minestrone
	Spaghetti sauce à la viande Filet de saumon grillé au four	Poulet souvlaki Frittata aux zucchini	Bœuf aux légumes Coquilles au fromage	Boulettes de dinde primavera Burritos au bœuf	Jambon à l'érable Fusillis au poulet & pesto
	Pommes de terre purée	Riz blanc	Pommes de terre persillées	Couscous	Pommes de terre assaisonnées au four
	Pois verts	Brocoli	Jardinière de légumes	Maïs & poivrons	Carottes en julienne
	Gâteau des anges, coulis de fraise / Pêches / Jell-O	Mousse au chocolat / Mandarines / Yogourt	Pain aux bananes / Poires / Jell-O	Tarte au citron / Melon / Lait glacé	Carré aux framboises / Salade de fruits / Yogourt
Semaine 2 2 septembre, 11 novembre, 16 décembre, 3 février, 16 mars, 20 avril, 25 mai	Légumes & riz	Potage aux carottes	Tomates & orge	Bœuf & étoiles	Crème de poulet
	Filet de porc & sauce dijonnaise Macaroni à la viande	Poulet à la thaï Pizza aux 3 fromages	Rôti de bœuf Plumes Alfredo	Poulet croustillant au miel Pâté au saumon	Saucisse brocoli & fromage Farfalles sauce primavera
	Pommes de terre grenets	Vermicelles de riz	Pommes de terre purée	Pommes de terre nature	Quartiers de pommes de terre au four
	Haricots verts	Sauté de légumes	Brocoli	Carottes en rondelles	Choux de Bruxelles
	Tarte au fromage / Fruits frais / Jell-O	Gâteau aux pommes & caramel / Pêches / Yogourt	Parfait aux fraises / Mandarines / Jell-O	Pain à l'orange / Comporte de fraises / Pouding	Brownies / Poires / Yogourt
Semaine 3 9 septembre, 14 octobre, 18 novembre, 6 janvier, 10 février, 23 mars, 27 avril, 1 ^{er} juin	Soupe Won Ton	Soupe aux pois	Crème à la courge butternut	Crème de tomate	Poulet & riz
	Poulet à l'ananas/rouleaux de printemps Quiche au jambon	Porc effiloché Spaghetti italien	Croquettes de morue & sauce à l'aneth Pita au bœuf	Émincé de porc & légumes Hamburger au poulet	Pâté chinois & betteraves marinées Rigatoni sauce rosée
	Riz blanc	Pomme de terre persillées	Couscous aux fines herbes	Nouilles aux œufs	-
	Jardinière de légumes	Brocoli	Maïs & poivrons	Haricots verts français	Carottes
	Gâteau au Jell-O / Melon / Yogourt	Tartelette aux fruits / Pêches / Lait glacé	Mousse aux fraises / Salade de fruits / Jell-O	Pain au chocolat & aux zucchini / Mandarines / Yogourt	Carré à l'ananas / Compote de fruits / Jell-O
Semaine 4 16 septembre, 21 octobre, 25 novembre, 13 janvier, 17 février, 30 mars, 4 mai, 8 juin	Soupe aux légumes	Potage panais & carottes	Tomates & riz	Crème de poulet	Légumes & étoiles
	Vol-au-vent au poulet Chili mexicain	Boulettes aux pêches Cannelloni aux épinards & sauce tomate	Poitrine de poulet/sauce moutarde & miel Tourtière	Filet de poisson croustillant Macaroni chinois au bœuf	Souvlaki de porc Dinde & sauce velouté
	Tortillas	Nouilles aux fines herbes	Pommes de terre purée	Pommes de terre assaisonnées au four	Riz aux poivrons verts
	Brocoli	Chou-fleur rôti	Pois verts	Sauté de légumes	Carottes en julienne
	Lait glacé / Fruits frais / Jell-O	Croustillant aux fruits des champs / Cantaloup / Pouding	Pain aux pommes / Mandarines / Yogourt	Tarte à la noix de coco / Compote de fraises / Jell-O	Cupcake rouge velours / Poires / Yogourt
Semaine 5 23 septembre, 28 octobre, 2 décembre, 20 janvier, 24 février, 6 avril, 11 mai, 15 juin	Poulet & orge	Soupe aux lentilles	Crème à la courge butternut	Tomates & coquilles	Crème de céleri
	Croquettes de jambon & pommes de terre Lasagne	Bœuf au cari & lait de coco Fajitas au poulet & nachos	Ragoût de boulettes Tortellinis au fromage & sauce rosée	Sauté au poulet à l'oriental Hamburger	Mini pain de veau & sauce champignons Pizza pastrami
	-	Couscous	Pommes de terre purée	Vermicelle de riz/Quartiers de pommes de terre au four	Pommes de terre grenets
	Navet & céleri	Jardinière de légumes	Haricots verts & jaunes	Brocoli	Carottes & courgettes braisées
	Muffin aux carottes & ananas / Pêches / Lait glacé	Carré au riz soufflé / Salade de fruits / Jell-O	Renversé au chocolat / Fruits frais / Yogourt	Tarte au yogourt / Poires / Jell-O	Carré étagé aux biscuits graham Compote de fruits / Yogourt

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

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