

PETIT-DÉJEUNER

1ère semaine : Service des semaines du 02/12, 16/12, 30/12

CAL. GLUC.			CAL. GLUC.			CAL. GLUC.			CAL. GLUC.			CAL. GLUC.		
Gaufre belge au sirop	200/120	35/31	Bagel (CC) au fromage à la crème ou confiture	259	44	4 Bâtonnets de pain perdu, saucisse et sirop	272/120	35/31	Parfait aux fruits et yaourt et granola	239	52	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38
Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14

2ème semaine : Service des semaines du 09/12, 23/12

CAL. GLUC.			CAL. GLUC.			CAL. GLUC.			CAL. GLUC.			CAL. GLUC.		
Mini Pancakes et sirop	210/120	35/31	Mini bagel aux fraises	240	41	Pain aux bananes	371	53	Sandwich continental de dinde, jambon et fromage	215	29	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38
Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14

DÉJEUNER

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
02/12			03/12			04/12			05/12			06/12		
Hamburger et p.d.t dentelées OU	251	16	Bouchées~ de bœuf teriyaki~ accompagnées de riz végétarien et pain OU	451	71	Nuggets (CC) de poulet accompagnés de haricots verts, maïs et pain complet OU	342	49	Nuggets de poulet (CC) et pain aux myrtilles OU	411	38	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330	31
Sandwich de dinde émincée sauce BBQ et maïs	218	27	Yaourt, 4 oz^ Bâtonnet de fromage^ Mini pancakes (CC) et sirop	350	51	Hamburger de poulet frit (CC)	342	36	Empanada d'enchilada au poulet	300	36	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	349	32
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Pois chiches grillés	180	27	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
P.d.t dentelées au four	99	15	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3									
09/12			10/12			11/12			13/12			14/12		
Bouchées de poulet avec p.d.t assaisonnées et petit pain OU	467	55	Mini saucisses de bœuf et haricots Ranchero Mini pains (CC) OU	416	45	Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop OU	591	26	Nuggets (CC) de poulet^ accompagnés de pâtes "Mac and cheese" et pain OU	522	53	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330	31
3 - Soupe chili de haricots^ accomp. de maïs et chips tortilla	292	57	Hamburger végétarien et patates douces	357	56	Bouchées de fromage fondu^ et sauce marinara	303	32	Chips tortilla croustillants au bœuf avec sauce salsa et crème fraîche	362	24	Tranches de poulet buffalo et sandwich croissant au fromage	314	31
Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3	Pois chiches grillés	180	27	Salade d'épinards, de laitue romaine et grains de cranberry	64	12	Salade d'épinards, de laitue romaine et grains de cranberry	64	12	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
P.d.t dentelées au four	99	15	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3	Tranches de poivrons mixtes	11	3	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3			
16/12			17/12			18/12			19/12			20/12		
Hamburger et p.d.t dentelées OU	251	16	Bouchées de fromage^ à la sauce marinara OU	483	54	Pièces de poulet frit épicé accomp. de p.d.t assaisonnées et pain OU	435	56	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame Fromage râpé Chips Tortillas (CC)	172	23	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330	31
Sandwich de dinde émincée sauce BBQ et maïs	218	27	Hamburger de poulet frit (CC)	342	36	Yaourt, 4 oz^ Bâtonnet de fromage^ Mini pancakes (CC) et sirop	350	51	Nuggets (CC) de poulet^ accompagnés de haricots verts et pain	320	44	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	349	32
Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Coupelle de houmous	110	18	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
P.d.t dentelées au four	99	15	Coupelle de houmous	110	18				Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3			

DÉJEUNER

LUNDI

23/12

MARDI

24/12

MERCREDI

25/12

JEUDI

26/12

VENDREDI

27/12

FERMETURE DE L'ÉCOLE - VACANCES D'HIVER

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20-127 Glucides 7-33 Lait : Calories 90-120 Glucides 12-20

Tarifs des repas payants : Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,55\$

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille ^vVegan [^]Végétarien CC = Céréales complètes

Notre sélection supplémentaire d'aliments végétaliens/végétariens incluent :

Sandwich beurre de cacahuète/confiture, sandwich au fromage grillé, gaufre et yaourt, houmous et parfait aux fruits et au yaourt.

Veuillez informer le gérant de votre cafétéria si vous souhaitez commander l'une de ces options.

Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas gratuits ou à prix réduit.

Les élèves éligibles aux repas à prix réduit ne seront pas facturés.

Cette institution est un fournisseur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

Nombre standard de calories/glucides pour le pain/céréales (calories/grammes)

Petit pain : 80 / 15 Pain à hamburger : 140 / 27 Pain à hot-dog : 130 / 26 Chips tortilla : 110 / 19

Chips tortilla à la garniture de tacos : 240 / 24

MySchoolBucks.com est un service disponible aux parents pour qu'ils puissent faire des paiements à l'avance au compte du repas de leur enfant par internet avec une carte de credit/de débit. Les parents peuvent également vérifier les soldes de compte des repas, s'abonner pour des paiements réguliers, et bien plus. Ce service est offert à titre de commodité pour les familles intéressées. En créant un compte sécurisé en ligne, les parents peuvent gérer le compte de leurs enfants. Rendez-vous sur **MySchoolBucks.com** pour vous inscrire.

ALTERNATIVES QUOTIDIENNES/INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Le menu quotidien inclut d'autres choix de plats tels que sandwichs au beurre de cacahuète et confiture, sandwich grillé au fromage, houmous, bagel au fromage à la crème et yaourt ou encore yaourt aux fruits et parfait de granola. Veuillez contacter le directeur de la cafétéria de votre école pour vérifier la disponibilité de vos choix.

Nous vous invitons à visiter régulièrement notre site Internet pour consulter les modifications du menu en cas de changement dans l'organisation de l'école. Différentes informations sur la nutrition, les allergènes et les aliments sans gluten sont disponibles sur notre site Internet à l'adresse

www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/

Veuillez noter que le nombre de calories calculées de certains choix principaux peut inclure une céréale complète dont le nombre de calories peut être entre 70 et 180.

