

## MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES

PRIX DES REPAS		PETIT-DÉJEUNER		AUTRES SÉLECTIONS DISPONIBLES TOUS LES JOURS		INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
<b>petit-déjeuner quotidien payé \$1.30</b> <b>à prix réduit \$0.00</b>  <b>déjeuner quotidien payé \$2.55</b> <b>à prix réduit \$0.40</b>		<b>lu</b> Mini Bagels GC <sup>^</sup> 240 <b>ma</b> Crêpes GC <sup>^</sup> 220 <b>me</b> Bagel GC avec Fromage à la Crème ou Confiture <sup>^</sup> 130-236 <b>je</b> Sandwich GC de Petit-Déjeuner 120-285 <b>ve</b> Brioche à la Cannelle GC <sup>^</sup> 240  <b>ALIMENTS SERVIS QUOTIDIENNEMENT</b> Assortiment de Fruits/Jus de Fruits 55-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		<i>Autres choix d'entrée servis tous les jours peuvent inclure des sandwiches au beurre de cacahuètes et à la confiture, des sandwichs au fromage grillé, du houmous, et des bagels avec yaourt. Veuillez contacter le responsable de la cafétéria de votre école pour vos options.</i>		Des informations concernant la nutrition, ainsi que les aliments sans allergène et sans gluten sont disponibles sur le web à <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  Veuillez noter que le nombre de calories calculées de certains choix principaux peut inclure un aliment aux grains complets qui dispose d'une gamme de calories variant entre 70 et 180 calories.			
LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
<b>Indications du Menu Alimentaire:</b> ~Bœuf Cal=Calories ^Sans viande pPeanuts (Arachide/Cacahuètes) +Volaille *Porc Épicé Végétalien GC=aux Grains Complets §Crevettes Plat Chanceux du Jour									
DÉJEUNER									
<b>1</b>  <b>VACANCES D'HIVER</b> <b>LES ÉCOLES SONT FERMÉES</b>		<b>2</b> CAL +Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440 OU ~Burger au Fromage sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Assaisonnées 450 Frites Cuites au Four 110 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		<b>3</b> CAL Bâtonnets de Pain Perdu GC avec *Saucisses 346 OU ^Calzone GC aux 3 Fromages avec Sauce Marinara 314 Mini-carottes 30 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		<b>4</b> CAL ~Taco avec Maïs & Edamame avec Chips Tortillas GC 346 OU ^Bleuets avec Yaourt à la Vanille à Faible Teneur en Gras et Granola GC 440 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		<b>5</b> CAL Pizza GC à Croûte Farcie de ^Fromage ou +Peppéroni 320-330 OU +Sandwich GC de Poulet Épicé 341 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	
<b>8</b> CAL ^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara 336 OU +Mini Croquettes de Poulet avec Épinards au Fromage & Chips Tortilla GC 407 Mini-carottes 30 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		<b>9</b> CAL Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni 330-350 OU +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs 235 Brocoli 15 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		<b>10</b> CAL +Pilons de Poulet Barbecue avec Pommes de Terre au Romarin & Petit Pain Complet 290 OU ^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394 Frites Cuites au Four 110 Soupe au Poulet et aux Céréales Anciennes+ 114 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		<b>11</b> CAL +Pépites de Poulet GC avec Pain Complet aux Myrtilles 412 OU +Poulet Jambon & Fromage sur Croissant GC 410 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		<b>12</b> CAL Pizza GC à Croûte Farcie de ^Fromage ou +Peppéroni 320-330 OU ^Sandwich GC de Filet de Poisson avec Frites Cuites au Four 470 Tranches de Concombre 14 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	

# MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES DE JANVIER 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>15</b> <b>PAS D'ÉCOLE</b>	<b>16</b> CAL +Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440 OU ~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Bouclées 410 Frites Cuites au Four 110 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>17</b> CAL ^Crêpes GC avec Yaourt & Bâtonnet de Fromage 370 OU Bol de +Chorizo à l'Œuf et la Dinde avec Pommes de Terre Assaisonnées & Petit Pain Complet Plat 359 Mini-carottes 30 Assortiment de Légumes Frais 8 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>18</b> CAL ~Taco avec Maïs & Edamame avec Chips Tortillas GC 346 OU ^Bleuets avec Yaourt à la Vanille à Faible Teneur en Gras et Granola GC 440 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>19</b> CAL Pizza GC à Croûte Farcie de ^Fromage ou +Peppéroni 320-330 OU +Sandwich GC de Poulet Épicé 341 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120
<b>22</b> CAL ^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394 OU ~Steak & Fromage Philly avec Pommes de Terre Assaisonnées et Pain à Hot Dog Complet 567 Pommes de Terre Bouclées 140 Branches de Céleri 3 Coupe Individuelle de Beurre d'Arachide 200 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>23</b> CAL Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni 330-350 OU +Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petits Pains Plats Complets 344 Tomates Cerises 16 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>24</b> CAL ^Crêpes GC avec Yaourt & Bâtonnet de Fromage 370 OU ~Spaghettis GC avec Boulettes de Viande & Petit Pain Complet 355 Soupe au Poulet et aux Céréales Anciennes+ 114 Assortiment de Légumes Frais 8 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>25</b> CAL <b>PLAT CHANCEUX</b> Enchiladas Fiesta GC au Fromage avec ~Sauce Tomate 343 OU +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs 378 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Sorbet aux Fruits Frais 70-80 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>26</b> <b>PAS D'ÉCOLE</b>
<b>29</b> CAL +Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440 OU ~Burger au Fromage sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Assaisonnées 450 Frites Cuites au Four 110 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>30</b> CAL Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni 330-350 OU ~Boulettes de Viande à la Teriyaki avec Riz aux Légumes GC & Petit Pain Complet 435 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Légumes Frais 8 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>31</b> CAL Bâtonnets de Pain Perdu GC avec *Saucisses 346 OU ^Calzone GC aux 3 Fromages avec Sauce Marinara 314 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		

## INFORMATIONS POUR LES PARENTS

**MySchoolBucks.com** est un service disponible aux parents pour qu'ils puissent faire des paiements à l'avance dans le compte du repas de leur enfant par internet avec une carte de crédit/de débit. Les parents peuvent également vérifier les soldes de compte des repas, s'abonner pour les paiements à l'avenir, et bien plus encore. 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 leur enfant. Allez à **MySchoolBucks.com** pour vous inscrire.

TOUS LES CHÈQUES SANS PROVISION SONT ASSUJETIS À LA RÉCUPÉRATION DE LA VALEUR NOMINALE ET À UNE PÉNALITÉ DE \$25.00 AUTORISÉE PAR L'ÉTAT DU MARYLAND PAR DÉBIT ÉLECTRONIQUE OU PAR TRAITE BANCAIRE SUR LE MÊME COMPTE. VOTRE PAIEMENT PAR CHÈQUE CONSTITUE VOTRE ACCEPTATION DE CES TERMES.

## OPTIONS DE MENU À LA CARTE

Saviez-vous qu'en plus des repas sains, beaucoup d'écoles offrent des options de menu à la carte? Toutes les collations et les boissons vendues sont conformes aux règlements de MCPS relatifs au Bien-être/à la Santé. ([www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf)). Pour plus d'informations sur les offres de votre école, ou pour contrôler les achats de l'élève, veuillez communiquer avec le responsable de la cafétéria de votre école.

