

## MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K

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 \$0.00</b>	<b>lu</b> Mini Bagels GC^ <b>240</b> <b>ma</b> Crêpes GC^ <b>220</b> <b>me</b> Bagel GC avec Fromage à la Crème ou Confiture^ <b>130-236</b> <b>je</b> Sandwich GC de Petit Déjeuner <b>120-285</b> <b>ve</b> Brioche à la Cannelle GC^ <b>240</b>  <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	
Indications du Menu Alimentaire: ~Bœuf Cal=Calories ^Sans viande pPeanuts (Arachide/Cacahuètes) +Volaille *Porc Épicé VVégétalien GC=aux Grains Complets §Crevettes									
DÉJEUNER									
<b>1</b>  <b>VACANCES D'HIVER</b> <b>LES ÉCOLES SONT FERMÉES</b>		<b>2</b> CAL <b>+Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440</b>  Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		<b>3</b> CAL <b>^Calzone GC aux 3 Fromages avec Sauce Marinara 314</b>  Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		<b>4</b> CAL <b>~Taco avec Mais &amp; Edamame &amp; Chips Tortillas GC 346</b>  Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		<b>5</b> CAL <b>^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage 320</b>  Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	
<b>8</b> CAL <b>^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara 336</b>  Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		<b>9</b> CAL <b>+Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs 235</b>  Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		<b>10</b> CAL <b>^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394</b>  Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		<b>11</b> CAL <b>+Pépites de Poulet GC avec Pain Complet aux Myrtilles 412</b>  Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		<b>12</b> CAL <b>^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage 320</b>  Tranches de Concombre 14 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	

# JANVIER 2018

## MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>15</b>  <b>PAS D'ÉCOLE</b>	<b>16</b> CAL <b>~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Bouclées 410</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>17</b> CAL <b>^Crêpes GC avec Yaourt &amp; Bâtonnet de Fromage 370</b> Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>18</b> CAL <b>~Taco avec Maïs &amp; Edamame &amp; Chips Tortillas GC 346</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>19</b> CAL <b>^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage 320</b> Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100
<b>22</b> CAL <b>+Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs 378</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>23</b> CAL <b>+Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petit Pain Plat Complet 344</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>24</b> CAL <b>~Spaghettis GC avec Boulettes de Viande &amp; Petit Pain Complet 355</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>25</b> CAL <b>Enchiladas Fiesta GC au Fromage avec ~Sauce Tomate 343</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>26</b>  <b>PAS D'ÉCOLE</b>
<b>29</b> CAL <b>+Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>30</b> CAL <b>~Boulettes de Viande à la Teriyaki avec Riz aux Légumes GC &amp; Petit Pain Complet 435</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>31</b> CAL <b>^Calzone GC aux 3 Fromages avec Sauce Marinara 314</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		

