

MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K

PRIX DES REPAS	PETIT-DÉJEUNER		AUTRES SÉLECTIONS DISPONIBLES TOUS LES JOURS	INFORMATIONS NUTRITIONNELLES
petit-déjeuner quotidien payé \$1.30 à prix réduit \$0.00 déjeuner quotidien payé \$2.55 à prix réduit \$0.00	lu Mini Bagels GC [^] 240 ma Crêpes GC [^] 220 me Bagel GC avec Fromage à la Crème ou Confiture [^] 130-236 je Sandwich GC de Petit Déjeuner 120-285 ve Brioche à la Cannelle GC [^] 240	ALIMENTS SERVIS QUOTIDIENNEMENT Assortiment de Fruits/Jus de Fruits 55-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	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.	Des informations concernant la nutrition, ainsi que les aliments sans allergène et sans gluten sont disponibles sur le web à www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . 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

Pour recevoir des informations concernant les ressources contre la faim et les prestataires de nourriture d'urgence actuellement à Montgomery County, visitez le Répertoire des Ressources d'Assistance Alimentaire du Montgomery County Food Council à <https://mocofoodcouncil.org/foodassistance>.

1 ~Taco avec Maïs et Edamame et Chips Tortillas GC 346 <small>CAL</small> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		2 ^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage 320 <small>CAL</small> Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	
5 ^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara 336 <small>CAL</small> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	6 +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs 235 <small>CAL</small> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	7 ^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394 <small>CAL</small> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	8 +Pépites de Poulet GC avec Pommes Épicées et Petit Pain Complet 365 <small>CAL</small> 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
		9 ^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage 320 <small>CAL</small> 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	

MARS 2018

MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
12 CAL Macaroni au Fromage avec Pépites de Poulet GC et Petit Pain Complet 399 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	13 CAL ^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage 370 Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	14 CAL +Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	15 CAL ~Taco avec Maïs et Edamame et Chips Tortillas GC 346 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	16 CAL ^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage 320 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
19 CAL +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs 235 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	20 CAL +Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petits Pains Plats Complets 344 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	21 CAL ~Spaghettis GC avec Boulettes de Viande et Petit Pain Complet 355 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	22 CAL Enchiladas Fiesta GC au Fromage avec ~Sauce Tomate 343 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	23 CAL ^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage 320 Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100
26 VACANCES DE PRINTEMPS LES ÉCOLES SONT FERMÉES	27 VACANCES DE PRINTEMPS LES ÉCOLES SONT FERMÉES	28 VACANCES DE PRINTEMPS LES ÉCOLES SONT FERMÉES	29 VACANCES DE PRINTEMPS LES ÉCOLES SONT FERMÉES	30 VACANCES DE PRINTEMPS LES ÉCOLES SONT FERMÉES



2.17 - DFNS

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