

MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES D'OCTOBRE 2017

DIVISION DES
SERVICES D'ALIMENTATION ET DE NUTRITION



PRIX DES REPAS		PETIT-DÉJEUNER		AUTRES SÉLECTIONS DISPONIBLES TOUS LES JOURS		INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
petit-déjeuner quotidien payé	\$1.30	Lu	Mini Bagels GC^	240	<i>Autres choix d'entrée servis tous les jours peuvent inclure des sandwiches au beurre de cacahuètes et à la confiture, des sandwiches 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 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.			
à prix réduit	\$.00	Ma	Crêpes GC^	220					
déjeuner quotidien payé	\$2.55	Me	Bagel GC avec Fromage à la Crème ou Confiture^	130-236					
à prix réduit	\$.40	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					
LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		 VENDREDI	
Indications du Menu Alimentaire: ~Bœuf Cal=Calories ^Sans viande pPeanuts (Arachide/Cacahuètes) +Volaille *Porc Épicé Végétalien GC=aux Grains Complets §Crevettes Plat Chanceux du Jour									
DÉJEUNER									
2	CAL	3	CAL	4	CAL	5	CAL	6	CAL
+Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four	440	Pizza GC pour une Personne au ^Fromage ou +Peppéroni	330-350	Bâtonnets de Pain Perdu GC avec *Saucisses	346	Taco avec Maïs & Edamame avec Chips Tortillas GC	346	Pizza GC au ^Fromage ou +Peppéroni	310-330
OU		OU		OU		OU		OU	
~Burger au Fromage sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Assaisonnées	450	~Boulettes de Viande à la Teriyaki avec Riz aux Légumes GC & Petit Pain Complet	435	^Calzone GC aux 3 Fromages avec Sauce Marinara	314	^Bleuets avec Yaourt à la Vanille à Faible Teneur en Gras et Granola GC	440	+Sandwich GC de Poulet Épicé	341
Frites Cuites au Four	110	Branches de Céleri	3	Salade Verte avec Sauce Ranch	92	Salade Verte avec Sauce Ranch	92	Mini-carottes	30
Tomates Cerises	16	Assortiment de Légumes Frais	20-25	Assortiment de Fruits Frais ou Jus de Fruits	60-90	Assortiment de Fruits Frais	60-90	Pois Chiches Grillés	160
Assortiment de Fruits Frais	60-90	Assortiment de Fruits Frais	60-90	Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-120	Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-120	Assortiment de Fruits Frais	60-90
Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-120	Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-120					Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-120
9	CAL	10	CAL	11	CAL	12	CAL	13	CAL
^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara	336	Pizza GC pour une Personne au ^Fromage ou +Peppéroni	330-350	+Pilons de Poulet Barbecue avec Pommes de Terre au Romarin & Petit Pain Complet	290	+Pépites de Poulet GC avec Pain Complet aux Myrtilles	412	Pizza GC au ^Fromage ou +Peppéroni	310-330
OU		OU		OU		OU		OU	
+Mini Croquettes de Poulet avec Épinards au Fromage & Chips Tortilla GC	407	+Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs & Haricots Verts	235	^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four	394	+Poulet Jambon & Fromage sur Croissant GC	410	^Sandwich GC de Filet de Poisson avec Frites Cuites au Four	470
Mini-carottes	30	Brocoli	15	Frites Cuites au Four	110	Salade Verte avec Sauce Ranch	92	Mini-carottes	30
Tomates Cerises	16	Pois Chiches Grillés	160	Salade Verte avec Sauce Ranch	92	Assortiment de Fruits Frais	60-90	Assortiment de Légumes Frais	20-25
Assortiment de Fruits Frais	60-90	Assortiment de Fruits Frais	60-90	Assortiment de Fruits Frais	60-90	Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-120	Assortiment de Fruits Frais	60-90
Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-120	Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-120	Sorbet aux Fruits Frais	70-80			Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-120
				Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-120				

MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES D'OCTOBRE 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
16 CAL Macaroni au Fromage avec Pépites de Poulet GC & Petit Pain Complet 399 OU ^Bol de +Chorizo à l'Œuf et la Dinde avec Pommes de Terre Assaisonnées & Petit Pain Complet Plat 359 Tomates Cerises 16 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	17 CAL Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni 330-350 OU ^Crêpes GC avec Yaourt & Bâtonnet de Fromage 370 Mini-carottes 30 Assortiment de Légumes Frais 8 Assortiment de Fruits Frais ou Jus de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	18 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 au Four 110 Tranches de Concombre 14 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	19 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 Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	20 CAL Pizza GC au ^Fromage ou +Peppéroni 310-330 OU +Sandwich GC de Poulet Épicé 341 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120
23 CAL +Pépites de Poulet GC avec Pommes de Terre Bouclées & Petit Pain Complet 321 OU +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs 378 Pommes de Terre Bouclées 140 Branches de Céleri 3 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	24 CAL Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni 330-350 OU +Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petit Pain Plat Complet 344 Tomates Cerises 16 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	25 PLAT CHANCEUX CAL ^Crêpes GC avec Yaourt & Bâtonnet de Fromage 370 OU ^Spaghettis GC avec Boulettes de Viande & Petit Pain Complet 355 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits Frais ou Jus de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	26 CAL Taco avec Maïs & Edamame avec Chips Tortillas GC 346 OU +Salade César au Poulet avec Croutons GC & Chips Pita GC 282 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	27 CAL Pizza GC au ^Fromage ou +Peppéroni 310-330 OU ~Steak & Fromage Philly avec Pommes de Terre Assaisonnées et Pain à Hot Dog Complet 567 Mini-carottes 30 Assortiment de Légumes Frais 8 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120
30 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 au Four 110 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	31 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			

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

INFORMATION 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). 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.