

MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES DE MAI 2017

DIVISION DES SERVICES D'ALIMENTATION & DE NUTRITION

C'EST LE PRINTEMPS - BOUGEZ-VOUS



Tout le monde bénéficie des avantages associés à la pratique régulière de l'exercice physique!

PRIX DES REPAS			
petit-déjeuner quotidien	payé \$1.30	déjeuner quotidien	payé \$2.55
	réduit \$.00		réduit \$.40

PETIT-DÉJEUNER

L ^Mini Bagels GC	240
M ^Crêpes GC	220
M ^Mini Gaufrettes GC avec Sirop d'Érable	200
J Sandwich GC de Petit Déjeuner	120-285
V ^Brioche GC à la Cannelle	240

ALIMENTS SERVIS QUOTIDIENNEMENT
Assortiment de Fruits/ Jus de Fruits 55-90
Lait écrémé ou Lait à 1% de Matière Grasse 80-120

AUTRES SÉLECTIONS DISPONIBLES TOUS LES JOURS

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 balgels avec yaourt. Veuillez vérifier auprès du responsable de la cafétéria de votre école pour vos options.

DES INFORMATIONS CONCERNANT LA NUTRITION, AINSI QUE LES ALIMENTS SANS ALLERGENE & 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 de 70 à 180 calories.



LES ENFANTS QUI SONT HABITUELLEMENT ACTIFS:

- Possèdent des muscles et des os plus résistants
- Sont moins susceptibles de devenir des enfants obèses
- Ont une pression artérielle basse et un faible taux de cholestérol
- Ont moins de risque de développer un diabète de Type II
- Dorment mieux

LES ENFANTS DOIVENT ÊTRE ENCOURAGÉS À TRAVAILLER SUR LES TROIS ÉLÉMENTS CONCERNANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE:

- Endurance - basket-ball, cyclisme, football, natation, jogging et course à pied
- Force - escalade, gymnastique, tractions, lutte
- Flexibilité - exercices d'assouplissement, étirements, gymnastique

Durant la pratique d'exercice physique, n'oubliez pas de boire beaucoup de liquides - surtout de l'eau. Consommez une grande variété de fruits et de légumes. Explorez ce mois-ci les différents choix d'aliments plus sains offerts dans le menu de la cafétéria!

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Indications du Menu Alimentaire: - Bœuf Cal = Calories ^Sans viande pPeanuts (Arachide) + Volaille *Porc ^Épicé ^Végétalien GC = aux Grains Complets \$Crevettes Plateau Chanceux du Jour				
DÉJEUNER				
1 ^{CAL} +Patty de Poulet GC sur Petit Pain Complet avec Frites 440 OU -Burger MoCo avec Fromage sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Assaisonnées 450 Frites Cuites au Four 110 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	2 ^{CAL} Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni 330-350 OU +Dinde Rotie, Farce & Purée de Pomme de Terre avec Sauce & Petit Pain Complet 363 Mini-carottes 30 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	3 ^{CAL} Bâtonnets de Pain Perdu GC avec *Saucisses 346 OU ^Calzone GC avec 3 Fromages avec Sauce Marinara 314 Brocoli 15 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	4 ^{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 de Laitue Romaine 5 Assortiment de Légumes Frais 8 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	5 ^{CAL} Pizza GC au ^Fromage ou +Peppéroni 310-330 OU +Sandwich GC de Poulet Épicé 341 Tranches de Concombre 14 Assortiment de Légumes Frais 8 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120
8 ^{CAL} ^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara 336 OU +Mini Croquettes de Poulet GC avec Épinards au Fromage & Chips Tortilla GC 407 Tomates Cerises 16 Assortiment de Légumes Frais 8 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	9 ^{CAL} Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni 330-350 OU +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs 368 Brocoli 15 Branches de Céleri 8 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	10 ^{CAL} +Pilons de Poulet Barbecue avec Pommes de Terre Assaisonnées & Petit Pain Complet 295 OU ^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394 Frites Cuites au Four 110 Tranches de Concombre 14 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	11 ^{CAL} +Pépites de Poulet avec Pain Complet aux Myrtilles 415 OU +Salade du Sud-Ouest au Poulet avec Chips Tortillas GC 388 Salade de Laitue Romaine 5 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	12 ^{CAL} Pizza GC au ^Fromage ou +Peppéroni 310-330 OU Sandwich GC de Filet de Poisson avec Frites Cuites au Four 394 Mini-carottes 30 Salade de chou 55 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120

MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES DE MAI 2017

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 ASSUJETTIS 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.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
15 CAL +Patty de Poulet GC sur Petit Pain Complet avec Frites Bouclées 510 OU ~Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394 Frites Bouclées Cuites au Four 140 Assortiment de Légumes Frais 8 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	16 CAL Pizza pour une Personne GC au ~Fromage ou +Peppéroni 330-350 OU ~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Assaisonnées 410 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 Macaroni au Fromage avec Pilons de Poulet Barbecue & Petit Pain Complet 451 OU ~Crêpes GC & Yaourt avec Bâtonnet de Fromage 370 Tranches de Concombre 14 Brocoli 15 Assortiment de Fruits Frais ou Jus de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	18 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 de Laitue Romaine 5 Assortiment de Légumes Frais 8 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	19 CAL Pizza GC au ~Fromage ou +Peppéroni 310-330 OU +~Sandwich GC de Poulet Épicé 341 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
22 CAL ~Crêpes GC & Yaourt avec Bâtonnet de Fromage 370 OU ~Pâtes GC au Chili et Petit Pain Complet 480 Tomates Cerises 16 Assortiment de Légumes Frais 8 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Sorbet 100% aux Fruits 60 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	23 CAL Pizza pour une Personne GC au ~Fromage ou +Peppéroni 330-350 OU +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 422 Brocoli 15 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	24 CAL ~Burger MoCo avec Fromage sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Assaisonnées 450 OU ~Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394 Frites Cuites au Four 110 Assortiment de Légumes Frais 8 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	25 PLAT CHANCEUX CAL Fiesta Enchiladas GC au Fromage avec Sauce Tomate 343 OU +Mini Croquettes de Poulet GC avec Pommes Épicées et Petit Pain Complet 354 Salade de Laitue Romaine 5 Assortiment de Légumes Frais 8 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	26 CAL Pizza GC au ~Fromage ou +Peppéroni 310-330 OU ~Bœuf BBQ sur Petit Pain Complet avec Maïs 558 Mini-carottes 30 Tranches de Concombre 14 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120
29 PAS D'ÉCOLE	30 CAL Pizza d'une Seule Portion GC au ~Fromage ou +Peppéroni 330-350 OU +Pilons de Poulet Rôti à la Teriyaki avec Riz GC & Petit Pain Complet 348 Mini-carottes 30 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	31 CAL Bâtonnets de Pain Perdu GC avec *Saucisses 346 OU ~Calzone GC avec 3 Fromages avec Sauce Marinara 314 Brocoli 15 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits Frais ou Jus de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		