

# MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES DE SEPTEMBRE 2017

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 Mini Bagels GC^ 240</b> <b>Ma Crêpes GC^ 220</b> <b>Me Bagel GC avec Fromage à la Crème ou Confiture^ 130-236</b> <b>Je Sandwich GC de Petit Déjeuner 120-285</b> <b>Ve Brioche à la Cannelle GC^ 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 sandwichs 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 Vvégétalien GC=aux Grains Complets \$Crevettes Plat Chanceux du Jour									
DÉJEUNER									
<b>4 PAS D'ÉCOLE</b>		<b>5</b> CAL <b>+Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440</b> <b>OU</b> <b>~Burger au Fromage sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Assaisonnées 450</b> Mini-carottes 30 Frites au Four 110 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-120		<b>6</b> CAL <b>Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni 330-350</b> <b>OU</b> <b>~Boulettes de Viande à la Teriyaki avec Riz aux Légumes GC &amp; Petit Pain Complet 435</b> Brocoli 15 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits Frais ou Jus de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-120		<b>7</b> CAL <b>Bâtonnets de Pain Perdu GC avec *Saucisses 346</b> <b>OU</b> <b>^Calzone GC avec 3 Fromages avec Sauce Marinara 314</b> Tranches de Concombre 14 Salade de Laitue Romaine 5 Assortiment de Fruits Frais ou Jus de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-120		<b>8</b> CAL <b>Pizza GC au ^Fromage ou +Peppéroni 310-330</b> <b>OU</b> <b>+Sandwich GC de Poulet Épicé 341</b> Mini-carottes 30 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-120	
<b>11</b> CAL <b>^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara 336</b> <b>OU</b> <b>+Mini Croquettes de Poulet avec Épinards au Fromage &amp; Chips Tortilla GC 407</b> Mini-carottes 30 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-120		<b>12</b> CAL <b>Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni 330-350</b> <b>OU</b> <b>+Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs &amp; Haricots Verts 235</b> Brocoli 15 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-120		<b>13</b> CAL <b>+Pilons de Poulet Barbecue avec Pommes de Terre au Romarin &amp; Petit Pain Complet 290</b> <b>OU</b> <b>^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394</b> Frites au Four 110 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-120		<b>14</b> CAL <b>+Pépites de Poulet GC avec Pain Complet aux Myrtilles 412</b> <b>OU</b> <b>+Poulet Jambon &amp; Fromage sur Petit Pain Complet 286</b> Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Sorbet aux Fruits Frais 70-80 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-120		<b>15</b> CAL <b>Pizza GC au ^Fromage ou +Peppéroni 310-330</b> <b>OU</b> <b>Sandwich GC de Filet de Poisson avec Frites Cuites au Four 470</b> Mini-carottes 30 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-120	

# MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES DE SEPTEMBRE 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>18</b> <small>CAL</small> <b>Macaroni au Fromage avec Pépites de Poulet GC &amp; Petit Pain Complet</b> 399 <b>OU</b> <b>^Bol de Chorizo+ à l'Œuf et la Dinde avec Pommes de Terre Assaisonnées &amp; Petit Pain Complet Plat</b> 359 Brocoli 15 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-120	<b>19</b> <small>CAL</small> <b>Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni</b> 330-350 <b>OU</b> <b>^Crêpes GC &amp; Yaourt avec Bâtonnet de Fromage</b> 370 Tomates Cerises 16 Branches de Céleri 3 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-120	<b>20</b> <small>CAL</small> <b>+Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four</b> 440 <b>OU</b> <b>~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Bouclées</b> 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	<b>21</b> <b>PAS D'ÉCOLE</b>	<b>22</b> <small>CAL</small> <b>Pizza GC au ^Fromage ou +Peppéroni</b> 310-330 <b>OU</b> <b>+Sandwich GC de Poulet Épicé</b> 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

## SEMAINE NATIONALE DU DÉJEUNER SCOLAIRE PRÉPARÉ AVEC DES RÉCOLTES CULTIVÉES LOCALEMENT DANS LES ÉCOLES

<b>25</b> <small>CAL</small> <b>+Pépites de Poulet GC avec Pommes de Terre Bouclées &amp; Petit Pain Complet</b> 321 <b>OU</b> <b>+Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs</b> 378 Pommes de Terre Bouclées 140 Brocoli 15 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-120	<b>26</b> <small>CAL</small> <b>Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni</b> 330-350 <b>OU</b> <b>+Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Pain Plat Complet</b> 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	<b>27</b> <small>CAL</small> <b>^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage</b> 370 <b>OU</b> <b>^Spaghettis GC avec Boulettes de Viande &amp; Petit Pain Complet</b> 355 Salade aux Épinards et Canneberges Séchées 160 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	<b>28</b> <small>CAL</small> <b>~Taco avec Maïs &amp; Edamame avec Chips Tortillas GC</b> 346 <b>OU</b> <b>+Salade César au Poulet avec Croutons GC &amp; Chips Pita GC</b> 282 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Légumes Frais 8 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-120	<b>29</b> <small>CAL</small> <b>Pizza GC au ^Fromage ou +Peppéroni</b> 310-330 <b>OU</b> <b>~Sandwich GC au Bœuf BBQ avec Maïs</b> 558 Tranches de Concombre 14 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Pastèque ou Fruits Assortis Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-120
---	--	--	---	--

### 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](http://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](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.

