

MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K DE SEPTEMBRE 2017

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		<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.			
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 🍄 Plat Chanceux du Jour									
DÉJEUNER									
4		5		6		7		8	
PAS D'ÉCOLE		PAS D'ÉCOLE		PAS D'ÉCOLE		PAS D'ÉCOLE		PAS D'ÉCOLE	
11 CAL ^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara 336 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100		12 CAL +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs & Haricots Verts 235 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100		13 CAL ^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394 Jus de Pomme 60 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100		14 CAL +Pépites de Poulet GC avec Pain Complet aux Myrtilles 412 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		15 CAL ^Pizza GC au Fromage 310 Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100	

MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K DE SEPTEMBRE 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
18 CAL Macaroni au Fromage avec Pépites de Poulet GC & Petit Pain Complet 399 Brocoli 15 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100	19 CAL ^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage 370 Tomates Cerises 16 Jus de Pomme 60 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100	20 CAL ~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Bouclées 410 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100	21 PAS D'ÉCOLE	22 CAL ^Pizza GC au Fromage 310 Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100
SEMAINE NATIONALE DU DÉJEUNER SCOLAIRE PRÉPARÉ AVEC DES RÉCOLTES CULTIVÉES LOCALEMENT DANS LES ÉCOLES				
25 CAL +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs 378 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100	26 CAL +Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Pain Plat Complet 344 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100	27 CAL ^Spaghettis GC avec Boulettes de Viande & Petit Pain Complet 355 Jus de Pomme 60 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100	28 CAL Taco avec Maïs & Edamame avec 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	29 CAL ^Pizza GC au Fromage 310 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Pastèque ou Fruits Assortis Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100

