

MENU DU LYCEE

AVRIL 2024

LUNDI 01/04/2024 **MARDI 02/04/2024** **MERCREDI 03/04/2024** **JEUDI 04/04/2024** **VENDREDI 05/04/2024**

CAL. | GLUC. CAL. | GLUC. CAL. | GLUC. CAL. | GLUC. CAL. | GLUC.

PLATS INSPIRÉS DE CUISINIERS

JOUR FÉRIÉ	Patate au four à la farce fantastique	649	71	Pilon de poulet sauce barbecue à la coréenne accomp. de riz	559	84	Sandwich de gaufre au poulet	522	74	Sandwich aux boulettes de viande	379	39
-------------------	---------------------------------------	-----	----	-------------------------------------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----

Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

	Poulet sauce barbecue à la coréenne et riz ^v	501	78	Nachos aux haricots, fromage, sauce, laitue et tomates	663	48	Mac & Cheese et nuggets de poulet ^v	438	46	Hamburger végétarien ^v	280	36
--	---------------------------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------------------	-----	----	------------------------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

ISSU DE LA FERME

	Salade de taco	481	60	Salade de poulet	488	43	Salade au poulet épicé	521	55	Salade au poulet ^v	448	63
	Pommes de terre assaisonnées	140	25	Patates douces légèrement pimentées	131	31	Frites cuites au four	165	25	Maïs grillé	107	19
	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Salade fraîche d'accompagnement	20	4	Mini-carottes fraîches	35	8	Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28
	Soupe de brocoli au fromage	206	20	Soupe de poulet et légumes et anciennes graines	149	22	Soupe aux tomates	155	23	Chili con carne	182	26

NOTRE sélection

	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Bouchées de fromage à la sauce marinara	467	51	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
	Bâtonnets de pain perdu, saucisse et sirop	532	66	Empanada d'enchilada au poulet	299	35	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36

A EMPORTER

	Sandwich beurre de cacahuète/confiture ^v	600	64	Baguel & Yaourt	381	64	Sandwich beurre de cacahuète/confiture ^v	600	64	Parfait aux fruits et au yaourt	438	94
--	-----------------------------------------------------	-----	----	-----------------	-----	----	-----------------------------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20–127 ; Glucides 7–33
Calories du lait 90–120 ; Glucides 12–20

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides
~Bœuf *Porc +Volaille ^vVegan

Tarifs des repas payants : Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,80\$
Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas gratuits ou à prix réduit.



MENU DU LYCEE

AVRIL 2024

LUNDI 08/04/2024	MARDI 09/04/2024	MERCREDI 10/04/2024	JEUDI 11/04/2024	VENREDI 12/04/2024
---------------------	---------------------	------------------------	---------------------	-----------------------

CAL. GLUC.	CAL. GLUC.	CAL. GLUC.	CAL. GLUC.	CAL. GLUC.
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

PLATS INSPIRÉS DE CUISINIERS

Poulet mandarin à l'orange et riz végétarien	430	73	Penne aux boulettes de viande~ & sauce marinara	467	56	JOUR FÉRIÉ	Lasagne au fromage et sauce marinara et petit pain	593	65	Nachos au bœuf et salsa, laitue et tomates	499	48
----------------------------------------------	-----	----	-------------------------------------------------	-----	----	------------	----------------------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------	-----	----

Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Hamburger végétarienV	280	36	Tacos authentiques au poulet épicé ^v et salsa, laitue et tomates	428	56	Bol de nuggets de poulet (V) et petits pains	568	83	Pâtes riches en protéines ^v	445	55
-----------------------	-----	----	-----------------------------------------------------------------------------	-----	----	----------------------------------------------	-----	----	----------------------------------------	-----	----

ISSU DE LA FERME

Salade au poulet épicé	521	55	Salade de pois chiche ^v	381	65	Salade de taco	481	60	Salade au poulet épicé	521	55
Frites cuites au four	165	25	Pommes de terre assaisonnées	140	25	Frites cuites au four	165	25	Mais grillé	107	19
Chili con carne	182	26	Soupe de brocoli au fromage	206	20	Soupe aux tomates	155	23	Chili con carne	182	26
Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Mini-carottes fraîches	35	8	Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28

NOTRE sélection

Pizza au fromage ou pepperoni	320	36	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Hamburger de poulet	342	36	Bâtonnets de pain perdu et nuggets de poulet	519	59	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36

A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture ^v	600	64	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture ^v	600	64	Parfait aux fruits et au yaourt	438	94
---------------------------------	-----	----	------------------------------------------------------	-----	----	------------------------------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20-127 ; Glucides 7-33
Calories du lait 90-120 ; Glucides 12-20

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille ^vVegan

Tarifs des repas payants : Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,80\$
Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas gratuits ou à prix réduit.



MENU DU LYCEE

AVRIL 2024

LUNDI 15/04/2024	MARDI 16/04/2024	MERCREDI 17/04/2024	JEUDI 18/04/2024	VENREDI 19/04/2024
---------------------	---------------------	------------------------	---------------------	-----------------------

CAL. GLUC.	CAL. GLUC.	CAL. GLUC.	CAL. GLUC.	CAL. GLUC.
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

PLATS INSPIRÉS DE CUISINIERS

Mac & Cheese et bouchées de poulet, et pain	419	40	Patate au four à la farce fantastique	649	71	Pilon de poulet sauce barbecue à la coréenne accomp. de riz	559	84	Sandwich de gaufre au poulet	522	74	Sandwich aux boulettes de viande	379	39
---------------------------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	-------------------------------------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----

Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Gaufre et poulet ^v Sandwich au pain plat	567	89	Poulet sauce barbecue à la coréenne et riz ^v	501	78	Nachos aux haricots, fromage, sauce, laitue et tomates	663	48	Mac & Cheese et nuggets de poulet ^v	438	46	Hamburger végétarien ^v	280	36
-----------------------------------------------------	-----	----	---------------------------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------------------	-----	----	------------------------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

ISSU DE LA FERME

Salade au poulet épicé	521	55	Salade de taco	481	60	Salade de poulet	488	43	Salade au poulet épicé	521	55	Salade au poulet ^v	448	63
Frites cuites au four	165	25	Pommes de terre assaisonnées	140	25	Patates douces légèrement pimentées	131	31	Frites cuites au four	165	25	Maïs grillé	107	19
Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Salade fraîche d'accompagnement	20	4	Mini-carottes fraîches	35	8	Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28
Chili con carne	182	26	Soupe de brocoli au fromage	206	20	Soupe de poulet et légumes et anciennes graines	149	22	Soupe aux tomates	155	23	Chili con carne	182	26

NOTRE sélection

Pizza au fromage ou pepperoni	320	36	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Bouchées de fromage à la sauce marinara	467	51	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Hamburger de poulet	342	36	Bâtonnets de pain perdu, saucisse et sirop			Empanada d'enchilada au poulet	299	35	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36

A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture ^v	600	64	Baguel & Yaourt	381	64	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture ^v	600	64	Parfait aux fruits et au yaourt	438	94
---------------------------------	-----	----	------------------------------------------------------	-----	----	-----------------	-----	----	------------------------------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20-127 ; Glucides 7-33
Calories du lait 90-120 ; Glucides 12-20

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille ^vVegan

Tarifs des repas payants : Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,80\$
Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas gratuits ou à prix réduit.



LUNDI
22/04/2024

MARDI
23/04/2024

MERCREDI
24/04/2024

JEUDI
25/04/2024

VENREDI
26/04/2024

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

PLATS INSPIRÉS DE CUISINIERS

JOUR FÉRIÉ

Penne aux boulettes de viande~
& sauce marinara

467 56

Pilons de poulet enrobés de
sauce barbecue accompagnés
de purée de p.d.t et pain

448 55

Lasagne au fromage et sauce
marinara et petit pain

593 65

Nachos au bœuf et salsa, laitue
et tomates

499 48

Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Poulet sauce barbecue à la
coréenne et riz^V

501 78

Nachos aux haricots, fromage,
sauce, laitue et tomates

663 48

Mac & Cheese et nuggets de
poulet^V

438 46

Pâtes riches en protéines^V

280 36

ISSU DE LA FERME

Salade de pois chiche ^V

381 65

Salade de poulet

488 43

Salade de taco

481 60

Salade au poulet épicé

521 55

Pommes de terre assaisonnées

140 25

Patates douces légèrement
pimentées

131 31

Frites cuites au four

165 25

Mais grillé

107 19

Soupe de brocoli au fromage

206 20

Soupe de poulet et légumes et
anciennes graines

149 22

Soupe aux tomates

155 23

Chili con carne

182 26

Brocoli à l'ail et fines herbes

70 5

Salade fraîche
d'accompagnement

20 4

Mini-carottes fraîches

35 8

Salade d'épinards frais,
laitue romaine et grains de
cranberry

205 28

NOTRE sélection

Hamburger ou cheeseburger

323 28

Bouchées de fromage à la sauce
marinara

467 51

Hamburger ou cheeseburger

323 28

Pizza au fromage ou pepperoni

320 36

Bâtonnets de pain perdu et
nuggets de poulet

519 59

Empanada d'enchilada au
poulet

299 35

Bâtonnets de poulet épicé et
pain

297 31

Hamburger de poulet

342 36

A EMPORTER

Sandwich beurre de cacahuète/
confiture^V

600 64

Baguel & Yaourt

381 64

Sandwich beurre de cacahuète/
confiture^V

600 64

Parfait aux fruits et au yaourt

438 94

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20-127 ; Glucides 7-33
Calories du lait 90-120 ; Glucides 12-20

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. =
Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille ^VVegan

Tarifs des repas payants : Petit-déjeuner
1,30\$ Déjeuner 2,80\$

Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au
programme de repas gratuits ou à prix réduit.



MENU DU LYCEE

AVRIL/MAI 2024

LUNDI 29/04/2024	MARDI 30/04/2024	MERCREDI 01/05/2024	JEUDI 02/05/2024	VENREDI 03/05/2024
---------------------	---------------------	------------------------	---------------------	-----------------------

CAL. GLUC.	CAL. GLUC.	CAL. GLUC.	CAL. GLUC.	CAL. GLUC.
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

PLATS INSPIRÉS DE CUISINIERS

Mac & Cheese et bouchées de poulet, et pain	419	40	Patate au four à la farce fantastique	649	71	Pilon de poulet sauce barbecue à la coréenne accomp. de riz	559	84	Sandwich de gaufre au poulet	522	74	Sandwich aux boulettes de viande	379	39
---------------------------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	-------------------------------------------------------------	-----	----	------------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----

Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Gaufre et poulet ^v Sandwich au pain plat	567	89	Poulet sauce barbecue à la coréenne et riz ^v	501	78	Nachos aux haricots, fromage, sauce, laitue et tomates	663	48	Mac & Cheese et nuggets de poulet ^v	438	46	Pâtes riches en protéines ^v	280	36
-----------------------------------------------------	-----	----	---------------------------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------------------	-----	----	------------------------------------------------	-----	----	----------------------------------------	-----	----

ISSU DE LA FERME

Salade au poulet épicé	521	55	Salade de taco	481	60	Salade de poulet	488	43	Salade au poulet épicé	521	55	Salade au poulet ^v	448	63
Frites cuites au four	165	25	Pommes de terre assaisonnées	140	25	Patates douces légèrement pimentées	131	31	Frites cuites au four	165	25	Maïs grillé	107	19
Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Salade fraîche d'accompagnement	20	4	Mini-carottes fraîches	35	8	Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28
Chili con carne	182	26	Soupe de brocoli au fromage	206	20	Soupe de poulet et légumes et anciennes graines	149	22	Soupe aux tomates	155	23	Chili con carne	182	26

NOTRE sélection

Pizza au fromage ou pepperoni	320	36	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Bouchées de fromage à la sauce marinara	467	51	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Hamburger de poulet	342	36	Bâtonnets de pain perdu, saucisse et sirop	532	66	Empanada d'enchilada au poulet	299	35	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36

A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture ^v	600	64	Baguel & Yaourt	381	64	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture ^v	600	64	Parfait aux fruits et au yaourt	438	94
---------------------------------	-----	----	------------------------------------------------------	-----	----	-----------------	-----	----	------------------------------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20-127 ; Glucides 7-33
Calories du lait 90-120 ; Glucides 12-20

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille ^vVegan

Tarifs des repas payants : Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,80\$
Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas gratuits ou à prix réduit.



MENU DU PETIT DEJEUNER

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

BOUCHÉES DE PETIT DÉJEUNER

Gaufre belge et sirop	480	96	Sandwich continental à la saucisse	210	27	Sandwich croissant du Maryland œuf/fromage	275	30	Sandwich continental de dinde, jambon et fromage	270	30	Mini Pancakes et sirop	450	97
-----------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------	-----	----	--------------------------------------------------	-----	----	------------------------	-----	----

AUTRES CHOIX QUOTIDIENS

Bagel au fromage à la crème	201	26	Céréales Chex myrtilles	240	46	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38	Bâtonnets de pain perdu et sirop	512	97	Yaourt et céréales Golden Grahams	232	38
Mini bagel aux fraises	240	41	Céréales cheerios miel	210	44	Parfait aux fruits et yaourt et granola	260	58	Hamburger de poulet frit	250	31	Gaufre belge et sirop	480	96

Petit déjeuner du Maryland Meals for Achievement

Hamburger de poulet frit	250	31	Mini pancakes à l'érable et sirop	450	97	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	186	27	Gaufre belge et sirop	480	96	<i>Pain à la cannelle</i> du Maryland ^v	232	38
Céréales cheerios miel	210	44	Yaourt et céréales Golden Grahams	232	38	Mini bagel aux fraises	240	41	Yaourt et céréales Grahams	232	38	Céréales Chex	240	46

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20–127 ; Glucides 7–33
Calories du lait 90–120 ; Glucides 12–20

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. =
Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille ^vVegan

Tarifs des repas payants : Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,80\$
Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas gratuits ou à prix réduit.

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

