

LUNDI 04/12/2023		MARDI 05/12/2023		MERCREDI 06/12/2023		JEUDI 07/12/2023		VENDREDI 08/12/2023	
CAL. GLUC.		CAL. GLUC.		CAL. GLUC.		CAL. GLUC.		CAL. GLUC.	

PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS

Bol de bouchées de poulet	338	48	Penne aux boulettes de viande~ & sauce marinara	467	56	Tacos au bœuf et mini pains plats	327	35	Pilons de poulet enrobés de sauce barbecue accompagnés de purée de p.d.t et pain	428	53	Nachos au bœuf et salsa, laitue et tomates	499	48
---------------------------	-----	----	---	-----	----	-----------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Hamburger végétarien ^v	280	36	Tacos authentiques au poulet épicé ^v et salsa, laitue et tomates	428	56	Bol énergie végétarien ^v	615	95	Bol de nuggets de poulet ^v et petits pains	500	74	Salade de pois chiche ^v	381	65
-----------------------------------	-----	----	---	-----	----	-------------------------------------	-----	----	---	-----	----	------------------------------------	-----	----

ISSU DE LA FERME

Salade au poulet épicé	521	55	Salade de pois chiche ^v	381	65	Salade de poulet	488	43	Salade de taco	481	60	Salade au poulet épicé	521	55
Frites cuites au four	110	17	Pommes de terre assaisonnées	140	25	Patates douces légèrement pimentées	131	31	Frites cuites au four	110	17	Mais grillé	107	19
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
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

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 poulet épicé et pain	297	31	Hot-dog	270	28	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	Bâtonnets de pain perdu, saucisse* et sirop	532	66	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

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.



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

MENU DU COLLEGE

DÉCEMBRE 2023

LUNDI 11/12/2023 **MARDI 12/12/2023** **MERCREDI 13/12/2023** **JEUDI 14/12/2023** **VENDREDI 15/12/2023**

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

PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS

Mac & Cheese et bouchées de poulet, et pain	419	40	Bol d'énergie au poulet ranch	657	71	Pilon de poulet sauce barbecue à la coréenne accomp. de riz	387	48	Sandwich de gaufre au poulet	532	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	391	55	Nachos aux haricots, fromage, sauce, laitue et tomates	663	48	Mac & Cheese et nuggets de poulet, et pain	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	110	17	Pommes de terre assaisonnées	140	25	Patates douces légèrement pimentées	131	31	Frites cuites au four	110	17	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 poulet épicé et pain	297	31	Hot-dog	270	28	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	Bâtonnets de pain perdu, saucisse* et sirop	532	66	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 ; Lait : Calories 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

LUNDI 18/12/2023		MARDI 19/12/2023		MERCREDI 20/12/2023		JEUDI 21/12/2023		VENDREDI 22/12/2023	
CAL. GLUC.		CAL. GLUC.		CAL. GLUC.		CAL. GLUC.		CAL. GLUC.	

PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIER

Bol de bouchées de poulet	338	48	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	428	53	Lasagne au fromage et sauce marinara et petits pains	554	76	Nachos au bœuf et salsa, laitue et tomates	499	48
---------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Hamburger végétarien ^V	280	36	Tacos authentiques au poulet épicé ^V et salsa, laitue et tomates	428	56	Bol énergie végétarien V	615	95	Bol de nuggets de poulet ^V et petits pains	500	74	Salade de pois chiche ^V	381	65
-----------------------------------	-----	----	---	-----	----	--------------------------	-----	----	---	-----	----	------------------------------------	-----	----

ISSU DE LA FERME

Salade au poulet épicé	521	55	Salade de pois chiche V	381	65	Salade de poulet	488	43	Salade de taco	481	60	Salade au poulet épicé	521	55
Frites cuites au four	110	17	Pommes de terre assaisonnées	140	25	Patates douces légèrement pimentées	131	31	Frites cuites au four	110	17	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	Chili con carne	182	26
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	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	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 poulet épicé et pain	297	31	Hot-dog	270	28	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	Bâtonnets de pain perdu et nuggets de poulet ^V	532	66	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 ; Lait : Calories 90-120 ; Glucides 12-20

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.



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

LUNDI 01/01/2023	MARDI 02/01/2023	MERCREDI 03/01/2023	JEUDI 04/01/2023	VENDREDI 05/01/2023
CAL. GLUC.	CAL. GLUC.	CAL. GLUC.	CAL. GLUC.	CAL. GLUC.

PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERs

Sandwich de gaufre au poulet	532	74	Pilon de poulet sauce barbecue à la coréenne accomp. de riz	387	48	Sandwich aux boulettes de viande	379	39
------------------------------	-----	----	---	-----	----	----------------------------------	-----	----

Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Poulet sauce barbecue à la coréenne et riz	391	55	Mac & Cheese et nuggets de poulet, et pain	438	46	Hamburger végétarien	280	36
--	-----	----	--	-----	----	----------------------	-----	----

ISSU DE LA FERME

JOUR FÉRIÉ
Jour du Nouvel An

Pas d'école 

Patates douces légèrement pimentées	131	31	Frites cuites au four	110	17	Salade au poulet ^v	448	63
Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Mini-carottes fraîches	35	8	Maïs grillé	107	19
Soupe de poulet et légumes et anciennes graines	149	22	Soupe aux tomates	155	23	Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28
						Chili con carne	182	26

NOTRE sélection

Bouchées de fromage à la sauce marinara	467	51	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Sandwich grillé au fromage	280	30	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	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

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.



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

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	<i>Sandwich croissant du Maryland</i> 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 et sirop	450 97	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	186 27	Gaufre belge et sirop	480 96	Brioche à la cannelle du Maryland	232 38
Céréales cheerios miel	210 44	Yaourt et céréales Golden Grahams	232 38	Mini bagel aux fraises	240 41	Yaourt et céréales Golden 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

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.

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

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

