

## CHOIX DU PETIT DEJEUNER

	CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.
Gaufre belge au sirop	200	35	Mini Pancakes et sirop	210	35	Hamburger de poulet frit (CC)	250	31	Sandwich continental de dinde, jambon et fromage	270	30	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38
Jus de pomme	120	31	Jus d'orange	120	31	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14

## DÉJEUNER

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
04/12			05/12			06/12			07/12			08/12		
Hamburger~ et p.d.t dentelées <i>OU</i>	404	42	Sandwich au poulet émincé sauce BBQ et maïs <i>OU</i>	359	58	Bouchées de poulet (CC) et pâtes Mac & cheese <i>OU</i>	482	35	Taco~ croustillant de bœuf accomp. de haricots verts et chips tortilla <i>OU</i>	238	31	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
Bouchées de poulet (CC) avec p.d.t assaisonnées et petit pain <i>OU</i>	356	38	Pain français au fromage^ Coupe de sauce Marinara	383	29	Pancakes et sirop, yaourt^ et bâtonnet de fromage^	210/240	35/62	Sandwich grillé au fromage (CC)	280	31	Tranches de poulet buffalo et sandwich croissant au fromage	314	31
Parfait^ aux fruits et yaourt et granola (CC)	220	47		40	7		80/59	15/01						
P.d.t dentelées au four	99	15	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Pois chiches grillés	180	27									
11/12			12/12			13/12			14/12			15/12		
Chips tortilla à la garniture de tacos et maïs <i>OU</i>	206	23	Bouchées~ de viande teriyaki, riz aux légumes et pain (CC) <i>OU</i>	379	58	Hamburger de dinde sur petit pain et p.d.t assaisonnées <i>OU</i>	380	52	Lasagne au fromage et sauce marinara accomp. de haricots verts et petit pain <i>OU</i>	295	47	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
	240	24		80	15					80	15			
Hamburger végétarien et p.d.t dentelées	379	50	Sandwich grillé au fromage (CC)	280	31	Gaufre belge au sirop *et yaourt^	200/120	35/31	Nuggets de poulet^ accomp. de haricots verts, carottes et pain	355	46	Rôti de dinde et sauce accomp. de purée de p.d.t et petit pain	220	20
P.d.t dentelées au four	99	15	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64	12	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64	12	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3	Pois chiches grillés	180	27	Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3			
18/12			19/12			20/12			21/12			22/12		
Hamburger~ et p.d.t dentelées <i>OU</i>	404	42	Bouchées de fromage^ à la sauce marinara <i>OU</i>	487	55	Pancakes et sirop, yaourt^ et bâtonnet de fromage^ <i>OU</i>	210/240	36/52	Taco~ croustillant de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla <i>OU</i>	264	38	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
							80/59	15/01						
Bouchées de poulet (CC) avec p.d.t assaisonnées et petit pain <i>OU</i>	356	38	Hamburger de poulet frit (CC)	342	36	Bouchées~ de viande teriyaki, riz aux légumes et pain (CC)	379	58	Hamburger végétarien et p.d.t dentelées	379	50	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	348	31
Parfait^ aux fruits et yaourt et granola (CC)	220	47					80	15						
P.d.t dentelées au four	99	15	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Pois chiches grillés	180	27									

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 2,55\$

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

Les élèves éligibles aux repas à prix réduit ne seront pas facturés.



Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf \*Porc +Volaille ^Vegan ^Végétarien CC = Céréales complètes

## DÉJEUNER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
01/01	02/01	03/01	04/01	05/01
<b>JOUR FÉRIÉ</b> <b>Jour du Nouvel An</b>	<b>Pas d'école</b> 	Nuggets de poulet* accomp. de haricots verts, carottes et pain <b>OU</b>	Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop <b>OU</b>	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>
		Pain français au fromage^ Coupe de sauce Marinara	Hamburger de poulet frit (CC) <b>OU</b>	Soupe chili aux trois haricots^ accomp. de maïs et chips tortilla (CC)
		Petites carottes avec sauce Ranch	Parfait^ aux fruits et yaourt et granola (CC)	Assortiment de légumes frais et sauce ranch
		Pois chiches grillés	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch Tomates cerise et sauce Ranch	

### Notre sélection supplémentaire d'aliments végétaliens/végétariens incluent :

Sandwich beurre de cacahuète/confiture, sandwich au fromage grillé, gaufre et yaourt, houmous et parfait aux fruits et au yaourt. Veuillez informer le gérant de votre cafétéria si vous souhaitez commander l'une de ces options.

### Nombre standard de calories/glucides pour le pain/céréales (calories/grammes)

Petit pain : 80 / 15    Pain à hamburger : 140 / 27    Pain à hot-dog : 130 / 26  
 Chips tortilla : 110 / 19    Chips tortilla (à la garniture de tacos) : 240/24

**MySchoolBucks.com** est un service disponible aux parents pour qu'ils puissent faire des paiements à l'avance au compte du repas de leur enfant par internet avec une carte de credit/de débit. Les parents peuvent également vérifier les soldes de compte des repas, s'abonner pour des paiements réguliers, et bien plus. 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 leurs enfants. Rendez-vous sur **MySchoolBucks.com** pour vous inscrire.

## ALTERNATIVES QUOTIDIENNES/INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Le menu quotidien inclut d'autres choix de plats tels que sandwichs au beurre de cacahuète et confiture, sandwich grillé au fromage, houmous, bagel au fromage à la crème et yaourt ou encore yaourt aux fruits et parfait de granola. Veuillez contacter le directeur de la cafétéria de votre école pour vérifier la disponibilité de vos choix.

Nous vous invitons à visiter régulièrement notre site Internet pour consulter les modifications du menu en cas de changement dans l'organisation de l'école. Différentes informations sur la nutrition, les allergènes et les aliments sans gluten sont disponibles sur notre site Internet à l'adresse

[www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/)

Prenez note que le nombre de calories indiquées de certains choix peut varier d'une carte à l'autre. Le nombre de calories pour notre enfant est 180.