

MENU DE L'ECOLE ELEMENTAIRE

FÉVRIER 2024

OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

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	3	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14

DÉJEUNER

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
29/01			30/01			31/01			02/01			02/02		
Pas d'école			Nuggets de poulet ^v accomp. de haricots verts, carottes et pain	355	46	Tortilla et garniture de tacos, maïs et Chips tortilla (à la garniture de tacos)	206	23	Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop	462	22	Pizza au fromage ou pepperoni+~	320/330	31
			OU			OU	240	24	OU	240	62	OU		
			Pain français au fromage^ Coupe de sauce Marinara	383	29	Mac & Cheese et bouchées de poisson	346	29	Hamburger végétarien ^v acc. de frites dentelées	379	50	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	348	32
				40	7									
			Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3	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
										136	13		136	13
			P.d.t dentelées au four	99	15	Pois chiches grillés	180	27	Coupelle de houmous	110	18	Coupelle de houmous	110	18
05/02			06/02			07/02			08/02			09/02		
Hamburger~ et p.d.t dentelées	404	42	Sandwich au poulet émincé sauce BBQ et maïs	359	58	Nuggets de poulet ^v accomp. de macaronis au fromage et pain	513	46	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC)	184	23	Pizza au fromage ou pepperoni+~	320/330	31
OU			OU			OU	80	15	OU	110	19	OU		
Pilons de poulet (CC) accomp. de p.d.t au romarin et pain	316	32	Pancakes au sirop et Yaourt et bâtonnet de fromage	210/240	36/62	Sandwich aux boulettes de viande~ et p.d.t assaisonnées	477	55	Salsa	45	8	Tranches de poulet buffalo et sandwich croissant au fromage	314	31
OU	80	15		80/59	15/01				Sandwich^ (CC) grillé au fromage	280	31			
Parfait de fruits et yaourt^	220	47	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
et granola	218	47												
P.d.t dentelées au four	99	15	Pois chiches grillés	180	27									
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3												
12/02			13/02			14/02			15/02			16/02		
Nuggets de poulet, maïs et petit pain	295	29	Bouchées~ de viande teriyaki, riz aux légumes et pain (CC)	379	58	Chips tortilla à la garniture de tacos et maïs	206	23	Lasagne au fromage et sauce marinara^ accomp. de haricots verts et petit pain	295	47	Pizza au fromage ou pepperoni+~	320/330	31
OU	80	15	OU	80	15	OU	240	24	OU	80	15	OU		
Hamburger végétarien ^v acc. de frites dentelées	379	50	Pâtes riches en protéines ^v et pain	239	40	Gaufre belge au sirop et yaourt^	200/120	35/31	Nuggets de poulet ^v acc. de p.d.t assaisonnées et pain	387	49	Dinde en sauce accomp. de patates douces, haricots verts et petit pain	221	21
				80	15		180	38		80	15			
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3	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	80	15
							136	13		136	13		14/55	3/3
P.d.t dentelées au four	99	15	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3	Coupelle de houmous	110	18	Coupelle de houmous	110	18			
						Sorbet aux fruits	77	20						

DÉJEUNER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
19/02	20/02	21/02	22/02	23/02
Jour férié - President's Day	Hamburger~ et p.d.t dentelées OU	Bouchées de fromage à la sauce marinara OU	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC) Salsa OU	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU
	Bouchées de poulet (CC) accomp. de p.d.t assaisonnées et petit pain OU	Empanada d'enchilada au poulet	Sandwich^ (CC) grillé au fromage	Tranches de poulet buffalo et sandwich croissant au fromage
	Parfait de fruits et yaourt^ et granola	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	Salade du jardin et sauce Ranch	Assortiment de légumes frais et sauce ranch
	P.d.t dentelées au four	Pois chiches grillés		
	Petites carottes avec sauce Ranch			

26/02	27/02	28/02	29/02	01/03
Hamburger~ et p.d.t dentelées OU	Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop OU	Bouchées~ de viande teriyaki, riz aux légumes et pain (CC) OU	Nuggets de poulet accompagnés d'épinards au fromage et petit pain OU	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU
Bouchées œuf/fromage et saucisse de dinde+ accomp. de p.d.t assaisonnées & Gaufre belge (CC) OU	Sandwich^ (CC) grillé au fromage	Penne de poulet au parmesan et pain	Soupe chili aux trois haricots accomp. de maïs^ et chips tortilla	Sandwich croissant de dinde et fromage
Yaourt et granola	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	Salade du jardin et sauce Ranch	Salade du jardin et sauce Ranch	Assortiment de légumes frais et sauce ranch
P.d.t dentelées au four	Pois chiches grillés			
Petites carottes avec sauce Ranch				
Coupe de Salsa				

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 ^Vegan

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.



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/
 Veuillez noter que le nombre de calories calculées de certains choix principaux peut inclure une céréale complète dont le nombre de calories peut être entre 70 et 180.