

LUNDI 29/01/2024	MARDI 30/01/2024	MERCREDI 31/01/2024	JEUDI 01/02/2024	VENREDI 02/02/2024
---------------------	---------------------	------------------------	---------------------	-----------------------

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

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIER

<b>PAS D'ÉCOLE</b>	Bol d'énergie au poulet ranch	657	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 <sup>v</sup>	501	78	Nachos aux haricots, fromage, sauce, laitue et tomates	663	48	Bol de nuggets de poulet <sup>v</sup> et petits pains	568	83	Hamburger végétarien <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>	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	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
	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
	Mac & Cheese, bouchées de poulet épicées, et pain	433	41	Hot-dog	270	28	Mac & Cheese, bouchées de poulet épicées, et pain	433	41	Hamburger de poulet	342	36

## A EMPORTER

	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture <sup>v</sup>	600	64	Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>Vegan

**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

# FÉVRIER 2024

LUNDI 05/02/2024	MARDI 06/02/2024	MERCREDI 07/02/2024	JEUDI 08/02/2024	VENREDI 09/02/2024
---------------------	---------------------	------------------------	---------------------	-----------------------

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

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERES

Poulet mandarin à l'orange et riz végétarien	430	73	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

Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36	Tacos <sup>v</sup> de poulet épicé et salsa, laitue et tomates	428	56	Bol énergie végétarien <sup>v</sup>	615	95	Bol de nuggets de poulet <sup>v</sup> et petits pains	568	83	Salade de pois chiche <sup>v</sup>	381	65
-----------------------------------	-----	----	--	-----	----	-------------------------------------	-----	----	---	-----	----	------------------------------------	-----	----

## ISSU DE LA FERME

Salade au poulet épicé	521	55	Salade de pois chiche <sup>v</sup>	381	65	Salade de poulet	488	43	Salade de taco	481	60	Salade au poulet épicé	521	55
Frites cuites au four	165	25	Pommes de terre assaisonnées	140	25	Patates douces légèrement pimentées	131	31	Frites cuites au four	165	25	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	Mac & Cheese, bouchées de poulet épicées, et pain	433	41	Hot-dog	270	28	Mac & Cheese, bouchées de poulet épicées, et pain	433	41	Hamburger de poulet	342	36

## A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture <sup>v</sup>	600	64	Bâtonnets de pain perdu, saucisse* et sirop	532	66	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>Vegan



LUNDI 12/02/2024		MARDI 13/02/2024		MERCREDI 14/02/2024		JEUDI 15/02/2024		VENDREDI 16/02/2024	
---------------------	--	---------------------	--	------------------------	--	---------------------	--	------------------------	--

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

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERES

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	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 <sup>v</sup> Sandwich au pain plat	567	89	Poulet sauce barbecue à la coréenne et riz <sup>v</sup>	501	78	Nachos aux haricots, fromage, sauce, laitue et tomates	663	48	Bol de nuggets de poulet <sup>v</sup> et petit pain	568	83	Hamburger végétarien <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>	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	Mac & Cheese, bouchées de poulet épicées, et pain	433	41	Hot-dog	270	28	Mac & Cheese, bouchées de poulet épicées, et pain	433	41	Hamburger de poulet	342	36

## A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture <sup>v</sup>	600	64	Bâtonnets de pain perdu, saucisse* et sirop	532	66	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>Vegan

LUNDI 19/02/2024	MARDI 20/02/2024	MERCREDI 21/02/2024	JEUDI 22/02/2024	VENDREDI 23/02/2024
---------------------	---------------------	------------------------	---------------------	------------------------

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

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERES

<b>PRESIDENT'S DAY JOUR FÉRIÉ</b>	Poulet mandarin à l'orange et riz végétarien	430	73	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

Tacos épicés au poulet <sup>v</sup> et salsa, laitue et tomates	428	56	Bol énergie végétarien <sup>v</sup>	615	95	Bol de nuggets de poulet <sup>v</sup> et petits pains	500	74	Salade de pois chiche <sup>v</sup>	381	65
---	-----	----	-------------------------------------	-----	----	---	-----	----	------------------------------------	-----	----

## ISSU DE LA FERME

Salade de pois chiche <sup>v</sup>	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
Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Soupe de poulet et légumes et anciennes graines	149	22	Soupe aux tomates	155	23	Chili con carne	182	26
Soupe de brocoli au fromage	206	20	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
Mac & Cheese, bouchées de poulet épicées, et pain	433	41	Hot-dog	270	28	Mac & Cheese, bouchées de poulet épicées, et pain	433	41	Hamburger de poulet	342	36

## A EMPORTER

Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	600	64	Bâtonnets de pain perdu, saucisse* et sirop	532	66	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>Vegan

# MENU DU LYCEE

# FÉVRIER/MARS 2024

LUNDI 26/02/2024		MARDI 27/02/2024		MERCREDI 28/02/2024		JEUDI 29/02/2024		VENDREDI 01/03/2024	
---------------------	--	---------------------	--	------------------------	--	---------------------	--	------------------------	--

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	559	84	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 <sup>v</sup> Sandwich au pain plat	567	89	Poulet sauce barbecue à la coréenne et riz <sup>v</sup>	501	78	Nachos aux haricots, fromage, sauce, laitue et tomates	663	48	Bol de nuggets de poulet <sup>v</sup> et petits pains	568	83	Hamburger végétarien <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>	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	Mac & Cheese, bouchées de poulet épicées, et pain	433	41	Hot-dog	270	28	Mac & Cheese, bouchées de poulet épicées, et pain	433	41	Hamburger de poulet	342	36

## A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture <sup>v</sup>	600	64	Bâtonnets de pain perdu, saucisse* et sirop	532	66	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>Vegan

# MENU DU PETIT DEJEUNER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
-------	-------	----------	-------	----------

| 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	Pain à la cannelle du Maryland <sup>v</sup>	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

**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 <sup>v</sup>Vegan

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

