MENU DU COLLEGE

FÉVRIER 2024

	LUNDI 29/01/2024		MARDI 30/01/2024		MERCREDI 31/01/2024		JEUDI 01/02/2024		VENDREDI 02/02/2024	
	CAL.	GLUC.	CAL.	GLUC.	CAL.	GLUC.	CAL.	GLUC.	CAL.	GLUC.
PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS										
PAS D'ÉCOLE	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	**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]	391	55	Nachos aux haricots, fromage, sauce, laitue et tomates	663	48	Bol de nuggets de poulet[V] et petits pains	568	83	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	**110**	**17**	Maïs grillé	**107**	**19**
	Brocoli à l'ail et fines herbes	**70**	**5**	Brocoli à l'ail et fines herbes	**70**	**5**	Mini-carottes fraiches	**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 [V]	**600**	**64**	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

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille [V]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.

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

MENU DU COLLEGE — FÉVRIER 2024

LUNDI 05/02/2024	CAL.	GLUC.	MARDI 06/02/2024	CAL.	GLUC.	MERCREDI 07/02/2024	CAL.	GLUC.	JEUDI 08/02/2024	CAL.	GLUC.	VENDREDI 09/02/2024	CAL.	GLUC.
PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS														
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[V]	280	36	TacosV de poulet épicé et salsa, laitue et tomates	428	56	Bol énergie végétarien [V]	615	95	Bol de nuggets de poulet[V] et petits pains	568	83	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
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 fraiches	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 [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

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille [V]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.

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

MENU DU COLLEGE — FÉVRIER 2024

LUNDI 12/02/2024	CAL.	GLUC.	MARDI 13/02/2024	CAL.	GLUC.	MERCREDI 14/02/2024	CAL.	GLUC.	JEUDI 15/02/2024	CAL.	GLUC.	VENDREDI 16/02/2024	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	387	48	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]	391	55	Nachos aux haricots, fromage, sauce, laitue et tomates	663	48	Bol de nuggets de poulet[V] et petit pain	568	83	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 fraiches	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 [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

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille [V]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.

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

MENU DU COLLEGE — FÉVRIER 2024

	LUNDI 19/02/2024	CAL.	GLUC.	MARDI 20/02/2024	CAL.	GLUC.	MERCREDI 21/02/2024	CAL.	GLUC.	JEUDI 22/02/2024	CAL.	GLUC.	VENDREDI 23/02/2024	CAL.	GLUC.
PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS															
	PRESIDENT'S DAY JOUR FÉRIÉ			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[V] et salsa, laitue et tomates	428	56	Bol énergie végétarien [V]	615	95	Bol de nuggets de poulet[V] et petits pains	568	83	Salade de pois chiche[V]	381	65
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	110	17	Maïs 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 fraiches	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 [V]	600	64	Bâtonnets de pain perdu, saucisse* et sirop	532	66	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture [V]	600	64	Bâtonnets de pain perdu, saucisse* et sirop	532	66

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 [V]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.

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

MENU DU COLLEGE — FÉVRIER 2024

LUNDI 26/02/2024	CAL.	GLUC.	MARDI 27/02/2024	CAL.	GLUC.	MERCREDI 28/02/2024	CAL.	GLUC.	JEUDI 29/02/2024	CAL.	GLUC.	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	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	Bol de nuggets de poulet[V] et petits pains	568	83	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 fraiches	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 [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

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille [V]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.

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

MENU DU PETIT DEJEUNER

LUNDI	CAL.	GLUC.	MARDI	CAL.	GLUC.	MERCREDI	CAL.	GLUC.	JEUDI	CAL.	GLUC.	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[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 : Calories du lait 90–120 ; Glucides 12–20 Assortiment de fruits : Calories 20–127 ; Glucides 7–33

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille [V]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.

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

MONTGOMERY COUNTY DFNS DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES