MENU DU PRE-K/HEAD START

FÉVRIER 2024

OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

	CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.
Gaufre belge au sirop	200 120	35 31	Mini Pancakes et sirop	200 120	35 31	Hamburger de poulet frit (CC)	250	31	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	270	30	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38
Jus de pomme	60	4	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme Bâtonnet de fromage	60 59	14 1

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 (206, 23) Chips tortilla (240, 24)	Hamburger végétarien[V] et p.d.t dentelées (379, 50)	Pizza au fromage (320/330, 31) Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette d'épinards (64, 12; 136, 13)
05/02	**06/02**	**07/02**	**08/02**	**09/02**
Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées (404, 42)	Sandwich au poulet émincé sauce BBQ et maïs (359, 58)	Nuggets de poulet[V] et macaronis au fromage (Mac & cheese) (513, 46) Salade du jardin et sauce Ranch (20/55, 4/3)	Taco croustillant de bœuf~ accomp. de maïs, edamame et chips tortilla (184, 23; 110, 19)	Pizza au fromage (320/330, 31) Assortiment de légumes frais et sauce ranch (14/55, 3/3)
12/02	**13/02**	**14/02**	**15/02**	**16/02**
Nuggets de poulet et maïs (295, 29) Pain Complet GC (80, 15)	Pâtes riches en protéines[V] (239, 40) Petites carottes avec sauce Ranch (35/55, 8/3)	Tortilla et garniture de tacos, maïs (206, 23) Chips tortilla (à la garniture de tacos) (240, 24)	Nuggets de poulet[V] acc. de p.d.t assaisonnées et pain (387, 49; 80, 15)	Pizza au fromage (320/330, 31) Assortiment de légumes frais et sauce ranch (14/55, 3/3)
19/02	**20/02**	**21/02**	**22/02**	**23/02**
Jour férié - President's Day	Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées (404, 42)	Bouchées de fromage^ à la sauce marinara (485, 54)	Taco croustillant de bœuf~ accomp. de maïs, edamame et chips tortilla (184, 23; 110, 19)	Pizza au fromage (320/330, 31) Assortiment de légumes frais et sauce ranch (14/55, 3/3)
26/02	**27/02**	**28/02**	**29/02**	**01/03**
Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées (404, 42)	Sandwich (CC) grillé au fromage ^ (280, 31) Bâtonnets de céleri et sauce Ranch (4/55, 1/3)	Bouchées~ de bœuf teriyaki, riz aux légumes et pain (CC) (379, 58; 240, 24) Petites carottes avec sauce Ranch (35/55, 8/3)	Nuggets de poulet (CC) et épinards au fromage (379, 25) Salade du jardin et sauce Ranch (20/55, 4/3)	Pizza au fromage (320/330, 31) Assortiment de légumes frais et sauce ranch (14/55, 3/3)

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 13–20

Notre sélection végan/végétarienne supplémentaire inclue : un sandwich au beurre de cacahuète/confiture, un sandwich au fromage grillé, une gaufre et un yaourt, un houmous et un parfait aux fruits et au yaourt. Veuillez informer le gérant de votre cafétéria si vous souhaitez commander l'une de ces options.

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

Nombre standard de calories/glucides pour le pain/céréales (calories/grammes)
- Petit pain : 80 / 15 Pain à hamburger : 140 / 27
- Pain de hot-dog : 130 / 26 Chips tortilla : 110 / 19
- Chips tortilla : 240/24

Cette institution est un fournisseur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.