MENU DU PRE-K/HEAD START

JANVIER 2024

OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

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

DÉJEUNER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
01/01	**02/01**	**03/01**	**04/01**	**05/01**
Jour férié Jour du Nouvel An	Pas d'école	Nuggets de poulet accomp. de haricots verts et petit pain 355 46	Hamburger de poulet frit (CC) 342 36 Bâtonnets de céleri et sauce Ranch 4/55 1/3	Pizza au fromage 320/330 31 Assortiment de légumes frais et sauce ranch 14/55 3/3
08/01	**09/01**	**10/01**	**11/01**	**12/01**
Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées 404 42	Sandwich au poulet émincé sauce BBQ et maïs 359 58	Bouchées de poulet et pâtes Mac & cheese 506 38 Salade du jardin et sauce Ranch 20/55 4/3	Taco~ croustillant de bœuf accomp. de haricots verts et chips tortilla 238 31	Pizza au fromage 320/330 31 Assortiment de légumes frais et sauce ranch 14/55 3/3
15/01	**16/01**	**17/01**	**18/01**	**19/01**
Jour férié	Bouchées~ de bœuf teriyaki, riz aux légumes et pain (CC) 379 58 Tomates grappes et sauce Ranch 18/55 4/3	Gaufre belge au sirop et yaourt^ 200/120 180 35/31 38 Petites carottes avec sauce Ranch 35/55 8/3	Nuggets de poulet accomp. de maïs, haricots verts et petit pain 238 32 80 15	Pizza au fromage 320/330 31 Assortiment de légumes frais et sauce ranch 14/55 3/3
22/01	**23/01**	**24/01**	**25/01**	**26/01**
Hamburger et p.d.t dentelées 404 42	Bouchées de fromage^ à la sauce marinara 487 55	Pancakes et sirop, yaourt^ et bâtonnet de fromage^ 210/240 80/59 36/52 15/01 Salade du jardin et sauce Ranch 20/55 4/3	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla 264 38	Pizza au fromage 320/330 31 Assortiment de légumes frais et sauce ranch 14/55 3/3
29/01	**30/01**	**31/01**	**02/02**	**02/02**
Pas d'école	Nuggets de poulet accomp. de haricots verts et petit pain 355 46	Chips tortilla à la garniture de tacos et maïs 206 240 23 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 64 136 12 13

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 à hot dog : 130 / 26 Chips tortilla : 110 / 19
Chips tortilla (à la garniture de tacos) 240/24