MENU DU COLLEGE

JANVIER 2024

LUNDI 01/01/2024		MARDI 02/01/2024		MERCREDI 03/01/2024		JEUDI 04/01/2024		VENDREDI 05/01/2024	
CAL.	GLUC.	CAL.	GLUC.	CAL.	GLUC.	CAL.	GLUC.	CAL.	GLUC.
PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS									
JOUR FÉRIÉ **JOUR DU NOUVEL AN**		**PAS D'ÉCOLE**		Sandwich de gaufre au poulet	532 74	Pilon de poulet sauce barbecue à la coréenne accomp. de riz	387 48	Sandwich aux boulettes de viande	379 39
Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS									
				Poulet sauce barbecue à la coréenne et riz	391 55	Mac & Cheese et nuggets de poulet, et pain	438 46	Hamburger végétarien	280 36
ISSU DE LA FERME									
								Salade au poulet [V]	448 63
				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	Tomates en grappe fraiche	20 4	Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205 28
				Soupe de poulet et légumes et anciennes graines	149 22	Soupe aux tomates	155 23	Chili con carne	182 26
NOTRE *sélection*									
				Bouchées de fromage à la sauce marinara	467 51	Hamburger ou cheeseburger	323 28	Pizza au fromage ou pepperoni	320 36
				Hot-dog	270 28	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297 31	Hamburger de poulet	342 36
A EMPORTER									
				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 : 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

MENU DU COLLEGE

JANVIER 2024

LUNDI 08/01/2024	CAL.	GLUC.	MARDI 09/01/2024	CAL.	GLUC.	MERCREDI 10/01/2024	CAL.	GLUC.	JEUDI 11/01/2024	CAL.	GLUC.	VENDREDI 12/01/2024	CAL.	GLUC.
PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS														
Poulet à l'orange Hunan et riz	526	74	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	428	53	Lasagne au fromage et à la sauce Marinara et petits pains	554	76	Nachos au bœuf et salsa, laitue et tomates	499	48
Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS														
Hamburger végétarien[V]	280	36	Tacos authentiques au poulet épicé[V] et salsa, laitue et tomates	428	56	Bol énergie végétarien [V]	615	95	Bol de nuggets de poulet[V] et petits pains	500	74	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	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hot-dog	270	28	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	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

JANVIER 2024

LUNDI 15/01/2024			MARDI 16/01/2024		MERCREDI 17/01/2024		JEUDI 18/01/2024		VENDREDI 19/01/2024	
	CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.	CAL.	GLUC.	CAL.	GLUC.	CAL.	GLUC.
PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS											
JOUR FÉRIÉ	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											
	Poulet sauce barbecue à la coréenne et riz[V]	391	55	Nachos aux haricots, fromage, sauce, laitue et tomates	663	48	Mac & Cheese et nuggets de poulet, et pain	438	46	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	Salade fraîche d'accompagnement	20	4	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
	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hot-dog	270	28	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	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	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 — JANVIER 2024

LUNDI 22/01/2024	CAL.	GLUC.	MARDI 23/01/2024	CAL.	GLUC.	MERCREDI 24/01/2024	CAL.	GLUC.	JEUDI 25/01/2024	CAL.	GLUC.	VENDREDI 26/01/2024	CAL.	GLUC.
PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS														
Poulet à l'orange Hunan et riz complet	526	74	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	428	53	Lasagne au fromage et sauce marinara et petits pains	554	76	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	500	74	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
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	Chili con carne	182	26
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	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	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hot-dog	270	28	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	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 et nuggets de poulet [V]			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 JANVIER/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	532	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	Mac & Cheese et nuggets de poulet, et pain	438	46	Hamburger végétarien	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
	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hot-dog	270	28	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	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 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 : 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

MONTGOMERY COUNTY DFNS DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES