

LUNDI
01/01/2024

MARDI
02/01/2024

MERCREDI
03/01/2024

JEUDI
04/01/2024

VENREDI
05/01/2024

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

559 84

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

Patates douces légèrement pimentées

131 31

Frites cuites au four

165 25

Salade au poulet^V

448 63

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 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 : 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 ^VVegan

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.



LUNDI 08/01/2024	MARDI 09/01/2024	MERCREDI 10/01/2024	JEUDI 11/01/2024	VENREDI 12/01/2024
CAL. GLUC.	CAL. GLUC.	CAL. GLUC.	CAL. GLUC.	CAL. GLUC.

PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERES

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 sauce marinara et petit pain		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	165	25	Pommes de terre assaisonnées	140	25	Patates douces légèrement pimentées	131	31	Frites cuites au four	165	25	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 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	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 ^vVegan

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.



LUNDI
15/01/2024

MARDI
16/01/2024

MERCREDI
17/01/2024

JEUDI
18/01/2024

VENREDI
19/01/2024

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	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

Poulet sauce barbecue à la coréenne et riz [†]	501	78	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 [†]	448	63
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	Salade fraîche d'accompagnement	20	4	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
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 [†]	600	64	Bâtonnets de pain perdu, saucisse* et sirop	532	66	Sandwich beurre de cacahuète/confiture [†]	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 [†]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.



LUNDI
22/01/2024

MARDI
23/01/2024

MERCREDI
24/01/2024

JEUDI
25/01/2024

VENREDI
26/01/2024

CAL. | GLUC.

PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERES

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	Tacos ^v 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	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	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 ^vVegan

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.



LUNDI
29/01/2024

MARDI
23/01/2024

MERCREDI
24/01/2024

JEUDI
25/01/2024

VENDREDI
26/01/2024

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	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

Poulet sauce barbecue à la coréenne et riz [†]	501	78	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	165	25	Mais 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
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 ^vVegan

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 PETIT DÉJEUNER

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	<i>Pain à la cannelle</i> du Maryland [†]	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 [†]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

