

MENU DE L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE

JUIN 2024

OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

	CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.
Gaufre belge au sirop	200	35	Mini Pancakes et sirop	210	35	Hamburger de poulet frit (CC)	250	31	Sandwich continental de dinde, jambon et fromage	270	30	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38
Jus de pomme	120	31	Jus d'orange	120	3	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14

DÉJEUNER

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
03/06			04/06			05/06			06/06			07/06		
Sandwich au poulet émincé sauce BBQ et maïs <i>OU</i>	372	58	Bouchées de poulet et sauce à l'orange, accomp. de riz végétarien (CC) <i>OU</i>	290	46	Nuggets de poulet v, épinards au fromage et petit pain <i>OU</i>	386	33	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC) <i>OU</i>	184	23	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
Bouchées œuf/fromage et saucisse de dinde+ accomp. de p.d.t assaisonnées	379	30	Pancakes et sirop	210/240	36/62	Hamburger de poulet frit (CC)	342	36	Hamburger végétarien ^v acc. de frites dentelées	379	50	Tranches de poulet buffalo et sandwich croissant au fromage	314	31
Gaufre belge <i>OU</i>	240	34	Yaourt [^] et bâtonnet de fromage [^]	180/59	15/1									
Parfait aux fruits, yaourt [^] et granola (CC)	220	47	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
P.d.t dentelées au four	99	15	Pois chiches grillés	180	27									
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3												
10/06			11/06			12/06			13/06					
Hamburger accomp. de haricots verts et maïs <i>OU</i>	336	35	Nuggets de poulet ^v acc. de p.d.t assaisonnées et pain et petit pain <i>OU</i>	387	49	Sandwich grillé au fromage et sauce Marinara <i>OU</i>	280	31	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31			
Yaourt et granola	180/220	38/47	Empanada d'enchilada au poulet	299	36	Choix du gérant			Choix du gérant					
Assortiment de légumes			Assortiment de légumes			Assortiment de légumes			Assortiment de légumes					

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

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 12-20

Tarifs des repas payants : Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,55\$

Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas gratuits ou à prix réduit.

Les élèves éligibles aux repas à prix réduit ne seront pas facturés.



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

Notre sélection supplémentaire d'aliments végétaliens/végétariens incluent :

Sandwich beurre de cacahuète/confiture, sandwich au fromage grillé, gaufre et yaourt, houmous et parfait aux fruits et au yaourt. Veuillez informer le gérant de votre cafétéria si vous souhaitez commander l'une de ces options.

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

ALTERNATIVES QUOTIDIENNES/INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Le menu quotidien inclut d'autres choix de plats tels que sandwichs au beurre de cacahuète et confiture, sandwich grillé au fromage, houmous, bagel au fromage à la crème et yaourt ou encore yaourt aux fruits et parfait de granola. Veuillez contacter le directeur de la cafétéria de votre école pour vérifier la disponibilité de vos choix.

Nous vous invitons à visiter régulièrement notre site Internet pour consulter les modifications du menu en cas de changement dans l'organisation de l'école. Différentes informations sur la nutrition, les allergènes et les aliments sans gluten sont disponibles sur notre site Internet à l'adresse

www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/

Veuillez noter que le nombre de calories calculées de certains choix principaux peut inclure une céréale complète dont le nombre de calories peut être entre 70 et 180.

MySchoolBucks.com est un service disponible aux parents pour qu'ils puissent faire des paiements à l'avance au compte du repas de leur enfant par internet avec une carte de crédit/de débit. Les parents peuvent également vérifier les soldes de compte des repas, s'abonner pour des paiements réguliers, et bien plus. Ce service est offert à titre de commodité pour les familles intéressées. En créant un compte sécurisé en ligne, les parents peuvent gérer le compte de leurs enfants. Rendez-vous sur **MySchoolBucks.com** pour vous inscrire.