

MENU DU PRE-K/HEAD START

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	200	35	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	Bâtonnet de fromage	59	1
												Jus de pomme	60	14

DÉJEUNER

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI						
03/06		04/06		05/06		06/06		07/06						
Bouchées œuf/fromage et saucisse de dinde+ accomp. de p.d.t assaisonnées	379	30	Bouchées de poulet et sauce à l'orange, accomp. de riz végétarien (CC)	290	46	Nuggets de poulet ^v , épinards au fromage et petit pain	386	33	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC)	184	23	Pizza au fromage	320/330	31
Gaufre belge	240	34	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3				Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
10/06		11/06		12/06		13/06								
Hamburger accomp. de haricots verts et maïs	336	35	Nuggets de poulet ^v acc. de p.d.t assaisonnées et pain	387	49	Sandwich grillé au fromage (CC)	280	31	Pizza au fromage	320/330	31			
			et petit pain	80	15	et sauce marinara	40	7	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 inclut : 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 ^vVegan 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



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