

## PETIT-DÉJEUNER

### 1ère semaine : Service des semaines du 4/11, 18/11

CAL.		GLUC.		CAL.		GLUC.		CAL.		GLUC.		CAL.		GLUC.	
Gaufre belge au sirop	200/120	35/31	Bagel (CC) au fromage à la crème ou confiture	259	44	4 Bâtonnets de pain perdu, saucisse et sirop	272/120	35/31	Parfait aux fruits et yaourt et granola	239	52	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38	
Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14	

### 2ème semaine : Service des semaines du 11/11, 25/11

CAL.		GLUC.		CAL.		GLUC.		CAL.		GLUC.		CAL.		GLUC.	
Mini Pancakes et sirop	210/120	35/31	Mini bagel aux fraises	240	41	Pain aux bananes	371	53	Sandwich continental de dinde, jambon et fromage	215	29	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38	
Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14	

## DÉJEUNER

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
04/11		05/11		06/11		07/11		08/11	

PAS D'ECOLE

JOUR FÉRIÉ  
JOURNÉE D'ELECTIONS  
PRESIDENTIELLES

			Yaourt, 4 oz^	140	16	Bouchées de poulet avec p.d.t assaisonnées et petit pain	389	40	Pizza au fromage ou pepperoni+~	320/330	31			
			Bâtonnet de fromage^	284	46	<b>OU</b>	80	15	<b>OU</b>					
			Bâtonnets de pain perdu, pommes épicées à la cannelle et sirop	120	31	<b>OU</b>								
			<b>OU</b>			Empanada d'enchilada au poulet	300	36	Bouchées de fromage fondu^ et sauce marinara	303/40	32/7	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	349	32
			Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3			
			Pois chiches grillés	180	27	P.d.t dentelées au four	99	15						

11/11		11/12		13/11		14/11		15/11						
Nuggets (CC) de poulet, accomp. de frites dentelées et petit pain	313	38	Yaourt, 4 oz^	350	51	Mini saucisses de bœuf et haricots Ranchero	274	20	Nuggets de poulet (CC) avec haricots verts et maïs	280	25	Pizza au fromage ou pepperoni+~	320/330	31
<b>OU</b>	80	15	Bâtonnet de fromage^			Mini pains (CC)	141	24	<b>OU</b>			<b>OU</b>		
			Mini pancakes (CC) et sirop	120	31	<b>OU</b>								
Bouchées œuf/fromage et saucisse de dinde+ accomp. de p.d.t assaisonnées	379	31	Chips tortilla à la garniture de tacos et maïs	206	23	Hamburger de poulet frit (CC)	342	36	Chips tortilla croustillants au bœuf avec sauce salsa et crème fraîche	362/25	24/5	Soupe chili aux trois haricots ^ accomp. de maïs et chips tortilla	166	36
Gaufre belge (CC)	240	34		240	24					57	1		110	19
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3	Salade d'épinards, de laitue romaine et grains de cranberry	64	12	Salade d'épinards, de laitue romaine et grains de cranberry	64	12	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
P.d.t dentelées au four	99	15	Pois chiches grillés	180	27	Tranches de poivrons mixtes	11	3	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3			

11/18		11/19		20/11		21/11		22/11						
Hamburger et p.d.t dentelées	251	16	Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop	591	26	Bouchées~ de bœuf teriyaki~ accompagnées de riz végétarien et pain	373	56	Dinde en sauce accomp. de purée de p.d.t et farce (CC), avec petit pain et sauce de canneberge (cranberry)	321	33	Pizza au fromage ou pepperoni+~	320/330	31
<b>OU</b>			<b>OU</b>	240	62	<b>OU</b>	80	15		80	15	<b>OU</b>		
										54	12			
Sandwich de dinde émincée sauce BBQ et maïs	218	27	Bouchées de fromage fondu^ et sauce marinara	303/40	32/7	Empanada d'enchilada au poulet	300	36				Tranches de poulet buffalo et sandwich croissant au fromage	314	31
Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Coupelle de houmous	110	18	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
P.d.t dentelées au four	99	15	Tranches de poivrons mixtes	11	3				Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3			

## DÉJEUNER

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
25/11		26/11		27/11		28/11		29/11	
Mini bouchées de poulet, avec épinards au fromage et pain <b>OU</b>	378	23	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31	<p style="text-align: center;"><b>PAS D'ÉCOLE FERMETURE DES ÉCOLES ET DES SERVICES ADMINISTRATIFS</b></p> <p style="text-align: center;"><b>JOUR FÉRIÉ</b></p> <p style="text-align: center;"><b>JOUR FÉRIÉ</b></p>			
Yaourt, 4 oz <sup>^</sup>	80	15							
Bâtonnet de fromage <sup>^</sup>	350	51	Hamburger végétarien <sup>v</sup> et patates douces	228	30				
Mini pancakes (CC) et sirop	120	31							
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	03/03				
Pois chiches grillés	180	27							

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : 90–120 Glucides 12–20

Assortiment de fruits : Calories 20-127 Glucides 7-33 Lait : Calories

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

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf \*Porc +Volaille <sup>v</sup>Vegan <sup>^</sup>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.

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.

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

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

**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.

### 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/](http://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.