

LUNDI
04/11/2024

MARDI
05/11/2024

MERCREDI
06/11/2024

JEUDI
07/11/2024

VENDREDI
08/11/2024

CAL. | GLUC.

PLATS INSPIRÉS DE CUISINIERS

Poulet mandarin à l'orange et riz végétarien

430 73

Lasagne de poulet à la sauce marinara et petit pain

587 64

Nachos de bœuf

495 47

Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Bol énergie végétarien^v

514 87

Nuggets de poulet^v accomp. de p.d.t assaisonnées, maïs et pain

580 88

Pâtes riches en protéines^v (Pâtes penne et sauce bolognaise vegan)

317 53

ISSU DE LA FERME

PAS D'ECOLE

JOUR FÉRIÉ
JOURNÉE D'ELECTIONS PRESIDEN-
TIELLES

Salade de poulet du chef et deux petits pains

435 40

Salade de taco

503 60

Salade de poulet épicée et chips tortilla

383 37

Patates douces légèrement pimentées

131 31

P.d.t dentelées au four

99 15

Maïs grillé

107 19

Salade fraîche d'accompagnement

20 4

Mini-carottes fraîches

35 8

Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry

205 28

Pois chiches grillés

180 27

Tranches de concombre

6 1

Assortiment de légumes frais

14 3

LA sélection des élèves

Mini hot-dogs de bœuf

302 26

Hamburger ou cheeseburger

323 28

Pizza au fromage ou pepperoni

320 36

Empanada d'enchilada au poulet

299 35

Bâtonnets de poulet épicé et pain

297 31

Hamburger de poulet

342 36

A EMPORTER

Baguel & Yaourt

381 64

Sandwich beurre de cacahuète/confiture^v

600 64

Parfait aux fruits et au yaourt

438 94

Une sélection de fruits locaux, en célébration de la générosité de l'automne au Maryland, seront servis chaque jour cette semaine.
Assortiment de fruits : Calories 20-127 ; Glucides 7-33
90-120 ; Glucides 12-20
Calories du lait

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.



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

LUNDI
11/11/2024

MARDI
12/11/2024

MERCREDI
13/11/2024

JEUDI
14/11/2024

VENDREDI
15/11/2024

CAL. | GLUC.

PLATS INSPIRÉS DE CUISINIERS

Mac & Cheese, bouchées de poulet et pain	468	44	Bouchées de fromage à la sauce marinara	473	52	Pilon de poulet sauce barbecue à la coréenne accomp. de riz	487	50	P.d.t. au four farcies fantastiques	655	72	Boeuf au fromage, tortilla croustillants accomp. de salsa et crème fraîche	362	24	82	6
--	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	-------------------------------------	-----	----	--	-----	----	----	---

Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Poulet épicé avec sauce d'épinards au fromage et petits pains	506	60	Poulet sauce barbecue à la coréenne et riz ^v	628	105	Mac & Cheese et nuggets de poulet, et pain	493	51	Nachos au fromage	667	49	Hamburger végétarien ^v	279	36
---	-----	----	---	-----	-----	--	-----	----	-------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

ISSU DE LA FERME

Salade de poulet épicée et chips tortilla	383	37	Salade de taco	503	60	Salade de poulet du chef et deux petits pains	435	40	Salade de poulet épicée et chips tortilla	383	37	Salade au poulet ^v	446	63
P.d.t dentelées au four	99	15	Pommes de terre assaisonnées	140	25	Patates douces légèrement pimentées	131	31	P.d.t dentelées au four	99	15	Maïs grillé	107	19
Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28	Tomates cerise	18	4	Salade fraîche d'accompagnement	20	4	Mini-carottes fraîches	35	8	Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28
Mini-carottes fraîches	35	8	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Pois chiches grillés	180	27	Tranches de concombre	6	1	Assortiment de légumes frais	14	3

LA sélection des élèves

Pizza au fromage ou pepperoni	320	36	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Bâtonnets de pain perdu et saucisse	394	36	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Hamburger de poulet	342	36	Sandwich aux boulettes de viande	371	38	Empanada d'enchilada au poulet	299	35	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	Baguel & Yaourt	381	64	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 ~Boeuf *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
18/11/2024

MARDI
19/11/2024

MERCREDI
20/11/2024

JEUDI
21/11/2024

VENREDI
22/11/2024

CAL. | GLUC.

PLATS INSPIRÉS DE CUISINIERS

Pilons de poulet enrobés de sauce barbecue accompagnés de purée de p.d.t et pain	544	57	Penne aux boulettes de viande	510	69	Poulet mandarin à l'orange et riz végétarien	430	73	Menu de Thanksgiving Dinde et sauce gravy, purée de p.d.t, farce, haricots verts et petits pains, sauce au cranberry (canneberge)	478	72	Nachos de bœuf	495	47
--	-----	----	-------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	----------------	-----	----

Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Hamburger végétarien ^v	279	36	Poulet épicé accomp. de riz et haricots	615	99	Bol énergie végétarien ^v	514	87	Bouchées de fromage à la sauce marinara	473	72	Pâtes riches en protéines ^v (Pâtes penne et sauce bolognaise vegan)	317	53
-----------------------------------	-----	----	---	-----	----	-------------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

ISSU DE LA FERME

Salade de poulet épicée et chips tortilla	383	37	Pack de protéines de fromage et houmous et chips Tostitos	393	56	Salade de poulet du chef et deux petits pains	435	40	Haricots verts	19	4	Salade de poulet épicée et chips tortilla	383	37
P.d.t dentelées au four	99	15	Pommes de terre assaisonnées	140	25	Patates douces légèrement pimentées	131	31	Purée de pomme de terre	72	16	Maïs grillé	107	19
Mini-carottes fraîches	35	8	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Pois chiches grillés	180	27	Salade de taco	503	60	Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28
Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28	Assortiment de légumes frais	14	3	Salade fraîche d'accompagnement	20	4	Salade fraîche d'accompagnement	20	4	Assortiment de légumes frais	14	3

LA sélection des élèves

Pizza au fromage ou pepperoni	320	36	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Sandwich aux boulettes de viande	371	38				Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Hamburger de poulet	342	36	Bâtonnets de pain perdu et nuggets de poulet	520	60	Empanada d'enchilada au poulet	299	35				Hamburger de poulet	342	36

A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Sandwich beurre de cacahuète/confiture ^v	600	64	Baguel & Yaourt	381	64	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

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.



Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides
~Bœuf *Porc +Volaille ^vVegan

LUNDI
25/11/2024

MARDI
26/11/2024

MERCREDI
27/11/2024

JEUDI
28/11/2024

VENDREDI
29/11/2024

CAL. | GLUC.

PLATS INSPIRÉS DE CUISINIERS

Mac & Cheese, bouchées de poulet et pain	468	44	Bouchées de fromage à la sauce marinara	473	72
--	------------	-----------	---	------------	-----------

Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Poulet épicé avec sauce d'épinards au fromage et petits pains	506	60	Poulet sauce barbecue à la coréenne et riz ^v	628	105
---	------------	-----------	---	------------	------------

ISSU DE LA FERME

Salade de poulet épicée et chips tortilla	383	37	Salade de taco	503	60
P.d.t dentelées au four	99	15	Pommes de terre assaisonnées	140	25
Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28	Tomates cerise	18	4
Mini-carottes fraîches	35	8	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5

PAS D'ECOLE

JOUR FÉRIÉ

JOUR FÉRIÉ

LA sélection des élèves

Pizza au fromage ou pepperoni	320	36	Hamburger ou cheeseburger	323	28
Hamburger de poulet	342	36	Bâtonnets de pain perdu et saucisse	394	36

A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Sandwich beurre de cacahuète/confiture ^v	600	64
---------------------------------	------------	-----------	---	------------	-----------

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 DEJEUNER

SEMAINE 1

Service des semaines du 4/11, 18/11

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

CAL. | GLUC.

BOUCHÉES DE PETIT DÉJEUNER

Gaufre belge et sirop	360	65	Sandwich continental à la saucisse	200	27	Bâtonnets de pain perdu, saucisse et sirop	392	66	Roulé chorizo de bœuf et fromage Sunrise	171	17	Brioche à la cannelle du Maryland	242	38
-----------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----

AUTRES CHOIX QUOTIDIENS

Céréales cheerios miel	210	44	Céréales Chex myrtilles	240	46	Yaourt et céréales Golden Grahams	232	38	Bagel au fromage à la crème	201	26
------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----

Petit déjeuner du Maryland Meals for Achievement

Gaufre belge au sirop	360	65	Bagel au fromage à la crème	201	26	Pain aux bananes	371	53	Roulé chorizo de bœuf et fromage Sunrise	171	17	Brioche à la cannelle du Maryland	242	38
-----------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	------------------	-----	----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----

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

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.

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. =
Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille ^vVegan

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

SEMAINE 2

Service des semaines du 11/11, 25/11

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

CAL. | GLUC.

BOUCHÉES DE PETIT DÉJEUNER

Mini Pancakes et sirop	330	66	Mini bagel aux fraises	240	41	Parfait aux fruits et yaourt et granola	467	103	Sandwich croissant aux œufs et au fromage	311	31	Brioche à la cannelle du Maryland	242	38
------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	---	-----	-----	---	-----	----	-----------------------------------	-----	----

AUTRES CHOIX QUOTIDIENS

Céréales cheerios miel	210	44	Céréales Chex myrtilles	240	46	Yaourt et céréales Golden Grahams	232	38	Bagel au fromage à la crème	201	26
------------------------	-----	----	-------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----

Petit déjeuner du Maryland Meals for Achievement

Mini Pancakes et sirop	330	66	Mini bagel aux fraises	240	41	Smoothie fraise-banane et céréales Golden Grahams	130	36	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	186	27	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38
------------------------	-----	----	------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----

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

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.

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. =
Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille ^vVegan

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

