

PETIT-DÉJEUNER

1ère semaine : Service des semaines du 7/10, 21/10

	CAL. GLUC.			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
Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38	
												Jus de pomme	60	14	

2ème semaine : Service des semaines du 30/09, 14/10, 28/10

	CAL. GLUC.			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	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	186	27	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							
30/09			01/10			02/10			03/10			04/10							
Bouchées~ de bœuf teriyaki~ accompagnées de riz végétarien et pain OU	373	56	80	15	Chips tortilla à la garniture de tacos et maïs OU	206	23	240	24	Nuggets de poulet^ accomp. de macaronis au fromage et pain OU	513	36	80	15	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330	31		
Yaourt, 4 oz					Bouchées de fromage fondu^ et sauce marinara	303	32	40	7	Chips tortilla croustillants au bœuf avec sauce salsa et crème fraîche	362	24	25	5	Soupe chili aux trois haricots^ accomp. de maïs et chips tortilla	166	36		
Bâtonnet de fromage	140	16	Bâtonnets de pain perdu, pommes épicées à la cannelle et sirop	284	46	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Fleurs de brocoli local	15	3	(8) Tranches de concombre	6	1	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64	12		
Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3	Pois chiches grillés	180	27	P.d.t dentelées au four	99	15							Chou-fleur	12	3		
07/10			08/10			09/10			10/10			11/10							
Hamburger et p.d.t dentelées OU	251	16	Yaourt, 4 oz^	305	51	Bouchées de fromage à la sauce marinara OU	485	54	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC) OU	184	23	110	19	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330	31			
Sandwich à la dinde émincée sauce BBQ et maïs	218	27	Bâtonnet de fromage^			Mini pancakes (CC) et sirop OU			Bol de riz à la dinde à la coréenne avec sauce barbecue et petit pain	320	45	80	15	Hamburger végétarien^ et patates douces	228	30	Tranches de poulet buffalo et sandwich croissant au fromage	314	31
Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3	Empanada d'enchilada au poulet	300	36	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	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														
14/10			10/15			10/16			17/10			18/10							
Bouchées de poulet avec p.d.t assaisonnées et petit pain OU	389	40	80	15	Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop OU	591	26	240	62	Steak de dinde et haricots Rancho OU	224	19	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330	31	<h2>JOURNÉE DE FORMATION PROFESSIONNELLE PAS D'ECOLE</h2>			
Bouchées de fromage fondu^ et sauce marinara	303	32	40	7	Bouchées~ de bœuf teriyaki~ accompagnées de riz végétarien et pain	373	80	80	15	Nuggets de poulet accomp. de haricots verts et pain	277	31	80	15	Soupe chili aux trois haricots^ accomp. de maïs et chips tortilla		166	36	
Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Brocoli frais	15	3	Tranches de poivrons mixtes	11	3	Coupelle de houmous	110	18					
P.d.t dentelées au four	99	15	Coupelle de houmous	110	18	(8) Tranches de concombre	6	1											

DÉJEUNER

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
21/10			10/22			23/10			24/10			25/10		
Hamburger et p.d.t dentelées <i>OU</i>	251	16	Hamburger de poulet frit (CC) <i>OU</i>	342	36	Lasagne au fromage et sauce marinara et petit pain <i>OU</i>	587	64	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
Sandwich de dinde à la sauce barbecue et maïs	218	27	Bouchées œuf/fromage et saucisse de dinde+ accomp. de p.d.t assaisonnées Gaufre belge (CC)	379	31	Empanada d'enchilada au poulet	300	36	Hamburger végétarien ^v et patates douces	228	30	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	349	32
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	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									

28/10			10/29			30/10			31/10			01/11		
Bouchées~ de bœuf teriyaki~ accompagnées de riz végétarien et pain <i>OU</i>	373	56	Tortilla et garniture de tacos, maïs et Chips tortilla (à la garniture de tacos) <i>OU</i>	206	23	Nuggets de poulet ^v accompagnés d'épinards au fromage et petit pain <i>OU</i>	378	33	Nuggets de poulet (CC) et pain aux myrtilles <i>OU</i>	411	38	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
Yaourt, 4 oz			Bouchées de fromage fondu [^] et sauce marinara	303	32	Chips tortilla croustillants au bœuf avec sauce salsa et crème fraîche	362	24	Soupe chili aux trois haricots ^v accomp. de maïs et chips tortilla	166	36	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	332	32
Bâtonnet de fromage	140	16		40	7		25	5		110	19			
Bâtonnets de pain perdu, pommes épicées à la cannelle et sirop	284	46					57	1		64	12	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	03/03
Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Salade d'épinards, de laitue romaine, de canneberge sèche et vinaigrette	64	12	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64	12			
Pois chiches grillés	180	27	P.d.t dentelées au four	99	15	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3	(8) Tranches de concombre	6	1			

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\$
 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
 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

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

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/

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.