

# MENU DU COLLEGE

# OCTOBRE 2024

LUNDI 30/09/2024	MARDI 01/10/2024	MERCREDI 02/10/2024	JEUDI 03/10/2024	VENDREDI 04/10/2024
CAL.   GLUC.	CAL.   GLUC.	CAL.   GLUC.	CAL.   GLUC.	CAL.   GLUC.

## PLATS INSPIRÉS DE CUISINIERS

Mac & Cheese et bouchées de poulet, et pain	466	44	Bouchées de fromage à la sauce marinara	473	72	Pilon de poulet sauce barbecue à la coréenne accomp. de riz	487	50	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 <sup>V</sup>	628	105	Nachos au fromage	667	49	PAS D'ECOLE	Hamburger végétarien <sup>V</sup>	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 au poulet <sup>V</sup>	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
Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28	Tomates cerise	18	4	Salade fraîche d'accompagnement	20	4	Chou-fleur rôti	55	5
Mini-carottes fraîches	35	8	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Pois chiches grillés	180	27	Salade fraîche d'accompagnement	20	4

## 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 saucisse	394	36	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 <sup>V</sup>	600	64	Baguel & Yaourt	381	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 ~Bœuf \*Porc +Volaille <sup>V</sup>Vegan

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 07/10/2024	MARDI 08/10/2024	MERCREDI 09/10/2024	JEUDI 10/10/2024	VENDREDI 11/10/2024
---------------------	---------------------	------------------------	---------------------	------------------------

| CAL.   GLUC. |
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

## PLATS INSPIRÉS DE CUISINIERS

Poulet mandarin à l'orange et riz végétarien	430	73	Penne aux boulettes de viande	510	69	Pilons de poulet enrobés de sauce barbecue accompagnés de purée de p.d.t et pain	544	57	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

Hamburger végétarien <sup>V</sup>	279	36	Poulet épicé accomp. de riz et haricots	615	99	Bol d'énergie aux légumes (V)	514	87	Nuggets de poulet (V) accomp. de p.d.t assaisonnées, maïs et pain	580	88	Pâtes riches en protéines <sup>V</sup> (pâtes penne à la 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	Salade de taco	503	60	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	P.d.t dentelées au four	99	15	Mais grillé	107	19
Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	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	Assortiment de légumes frais	14	3	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	Hot-dog (CC)	239	26	Hamburger ou cheeseburger	323	28	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	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 <sup>V</sup>	600	64	Baguel & Yaourt	381	64	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>V</sup>	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 ~Bœuf \*Porc +Volaille <sup>V</sup>Vegan

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 14/10/2024	MARDI 15/10/2024	MERCREDI 16/10/2024	JEUDI 17/10/2024	VENREDI 18/10/2024
---------------------	---------------------	------------------------	---------------------	-----------------------

| CAL.   GLUC. |
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

## PLATS INSPIRÉS DE CUISINIERS

Mac & Cheese et bouchées de poulet, et pain	466	44	Bouchées de fromage à la sauce marinara	473	72	Pilon de poulet sauce barbecue à la coréenne accomp. de riz	487	50	P.d.t. au four farcies fantastiques	655	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 <sup>V</sup>	628	105	Nachos au fromage	667	49	Mac & Cheese et nuggets de poulet, et pain	493	51	<b>JOURNEE DE FORMATION PROFESSIONNELLE PAS D'ECOLE</b>
---	-----	----	---	-----	-----	-------------------	-----	----	--	-----	----	---

## 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
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
Mini-carottes fraîches	35	8	Tomates cerise	18	4	Pois chiches grillés	180	27	Tranches de concombre	6	1
Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Salade fraîche d'accompagnement	20	4	Mini-carottes fraîches	35	8

## LA sélection des élèves

Pizza au fromage ou pepperoni	320	36	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Sandwich aux boulettes de viande	371	38	Hamburger ou cheeseburger	323	28
Hamburger de poulet	342	36	Bâtonnets de pain perdu et saucisse	394	36	Empanada d'enchilada au poulet	299	35	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31

## A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>V</sup>	600	64	Baguel & Yaourt	381	64	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>V</sup>	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 ~Boeuf \*Porc +Volaille <sup>V</sup>Vegan

**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 21/10/2024	MARDI 22/10/2024	MERCREDI 23/10/2024	JEUDI 24/10/2024	VENREDI 25/10/2024
---------------------	---------------------	------------------------	---------------------	-----------------------

| CAL.   GLUC. |
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

## PLATS INSPIRÉS DE CUISINIERS

Poulet mandarin à l'orange et riz végétarien	430	73	Penne aux boulettes de viande	510	69	Pilons de poulet enrobés de sauce barbecue accompagnés de purée de p.d.t et pain	544	57	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

Hamburger végétarien <sup>v</sup>	279	36	Poulet épicé accomp. de riz et haricots	615	99	Bol énergie végétarien <sup>v</sup>	514	87	Nuggets de poulet <sup>v</sup> accomp. de p.d.t assaisonnées, maïs et pain	580	88	Pâtes riches en protéines <sup>v</sup> (pâtes penne à la 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	Salade de taco	503	60	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	P.d.t dentelées au four	99	15	Mais grillé	107	19
Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	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	Assortiment de légumes frais	14	3	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	Hot-dog (CC)	239	26	Hamburger ou cheeseburger	323	28	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	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 <sup>v</sup>	600	64	Baguel & Yaourt	381	64	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	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  
~Bœuf \*Porc +Volaille <sup>v</sup>Vegan

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 COLLEGE

# OCTOBRE 2024

LUNDI 28/10/2024		MARDI 29/10/2024		MERCREDI 30/10/2024		JEUDI 31/10/2024		VENDREDI 01/11/2024	
CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.	

## PLATS INSPIRÉS DE CUISINIERS

Mac & Cheese et bouchées de poulet, et pain	466	44	Bouchées de fromage à la sauce marinara	473	72	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 <sup>V</sup>	628	105	Nachos au fromage	667	49	Mac & Cheese et nuggets de poulet, et pain	493	51	Hamburger végétarien <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>	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	Mais 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	Tranches de concombre	6	1	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	Mini-carottes fraîches	35	8	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	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Hamburger de poulet	342	36	Bâtonnets de pain perdu et saucisse	394	36	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 <sup>V</sup>	600	64	Baguel & Yaourt	381	64	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture <sup>V</sup>	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 <sup>V</sup>Vegan

# MENU DU PETIT DEJEUNER

# SEMAINE 1

Service des semaines du 7/10, 21/10

## LUNDI

## MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

## VENREDI

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

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

Cette institution est un fournisseur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.

**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.**

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services



# MENU DU PETIT DEJEUNER

# SEMAINE 2

Service des semaines du 30/09, 14/10, 28/10

## 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

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

**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

