

19	CAL	GLUC.	20	CAL	GLUC.	21	CAL	GLUC.	22	CAL	GLUC.	23	CAL	GLUC.
Hamburger~ et frites au four OU Nuggets de poulet et p.d.t assaisonnées et petit pain P.d.t dentelées au four Tomates grappes et sauce Ranch	415	45	Gaufre belge, sirop et yaourt OU Boulettes de viande teriyaki e riz aux légumes (CC) Bâtonnets de céleri et sauce Ranch Pois chiches grillés	420	72	Nuggets de poulet et pain aux myrtilles OU Bouchées au fromage sauce Marinara Salade du jardin et sauc Ranch	453	43	Taco de maïs et édamamé et chips tortillas OU Curry de pois chiches e riz complet (CC) Salade du jardin et sauce Ranch	346	43	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU Sandwich croissant (CC) au jambon de poulet et fromage Légumes frais et sauce ranch	320/330	31
26	CAL	GLUC.	27	CAL	GLUC.	28	CAL	GLUC.	29	CAL	GLUC.	30	CAL	GLUC.
PAS D'ÉCOLE			Pilon de poulet accomp. de p.d.t. assaisonnées et petit pain OU Sandwich grillé au fromage e frites au four P.d.t dentelées au four Petites carottes avec sauce Ranch Pois chiches grillés	410	45	Mini-calzones au fromage et marinara OU Bâtonnets de pain perdu, saucisse et sirop Tomates grappes et Ranch	369	43	Bouchées de poulet et pain accomp. d'épinards au fromage OU Nuggets de poulet accomp. de haricots verts, maïs et etit pain 382 52 Salade du jardin et sauce Ranch	389	35	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU Soupe chili aux trois haricots et chips tortilla Légumes frais et sauce ranch	320	36
3 OCT.	CAL	GLUC.	4 OCT.	CAL	GLUC.	5 OCT.	CAL	GLUC.	6 OCT	CAL	GLUC.	7 OCT.	CAL	GLUC.
Nuggets de poulet accomp. de frites au four et petit pain OU Hamburger végétarien et p.d.t dentelées P.d.t dentelées au four Petites carottes avec sauce Ranch	383	42	Spaghetti aux boulettes de viande et petit pain OU Œufs brouillés et saucisses accomp. de p.d.t assaisonnées et gauffre Bâtonnets de céleri et sauce Ranch Pois chiches grillés	432	58	PAS D'ÉCOLE			Taco de maïs et édamamé et chips tortillas OU Curry de pois chiches et riz complet (CC) Salade du jardin et sauce Ranch	346	43	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU Hamburger de poulet Légumes frais et sauce ranch	320/330	31
<p>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 credit/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.</p>						<p>ALTERNATIVES QUOTIDIENNES/INFORMATIONS NUTRITIONNELLES</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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/</p> <p>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.</p>								