

**LUNDI**  
29/08/22

**MARDI**  
30/08/22

**MERCREDI**  
31/08/22

**JEUDI**  
01/09/22

**VENDREDI**  
02/09/22

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

## Plats INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIER

Hamburger de poulet effilé à la sauce barbecue	274	34	Nachos au bœuf et salsa, laitue et tomates	499	48	Bol énergie de poulet épicé	475	51	Chicken Teriyaki et bol riz/brocolis	421	60	Sandwich aux boulettes de viande~	337	38
--	-----	----	--	-----	----	-----------------------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## PLATS A BASE DE PLANTES& ET PRODUITS ORGANIQUES

Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36	Nachos aux haricots et au fromage et salsa, laitue et tomates	545	64	Bol énergie végétarien <sup>v</sup>	615	95	Edamame sauce teriyaki & bol de riz/brocolis <sup>v</sup>	424	67	Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36
-----------------------------------	-----	----	---	-----	----	-------------------------------------	-----	----	---	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## DE LA FERME

Salade aux tacos	481	60	Salade de pois chiche <sup>v</sup>	381	65	Salade de dinde du chef	476	43	Salade au poulet épicé	521	55	Salade au poulet <sup>v</sup>	448	63
Haricots verts grillés	26	4	Pois chiches grillés	164	30	Salade d'accompagnement	15	2	Haricots verts grillés	15	2	Salade d'accompagnement	15	2
Mini-carottes fraîches	35	8	Bâtonnets de céleri frais	11	2	Mini-carottes fraîches	35	8	Tomates en grappe fraîche	35	8	Tranches de concombre frais	19	4
Frites cuites au four	110	17	Maïs grillé	107	19	Frites cuites au four	110	17	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Frites cuites au four	110	17

## NOTRE sélection

Pizza au fromage ou pepperoni	320	36	Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Hamburger de poulet	342	36	Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Hot-Dog+	240	27	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Bouchées de fromage à la sauce marinara	467	51	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hot-Dog+	240	27

## A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Houmous et chips tortilla à emporter <sup>v</sup>	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	600	64	Sandwich de charcuterie	292	32	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

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**  
05/09/22

**MARDI**  
06/09/22

**MERCREDI**  
07/09/22

**JEUDI**  
08/09/22

**VENDREDI**  
09/09/22

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

## Plats INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIER

Tacos de bœuf	327	35	Bol d'énergie au poulet ranch	655	71	Poulet sauce aigre-douce et riz	382	63	Sandwich Philly au poulet	331	31
---------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----

## PLATS A BASE DE PLANTES & ET PRODUITS ORGANIQUES

Tacos authentiques au poulet épicé <sup>v</sup>	428	56	Bol énergie végétarien <sup>v</sup>	615	95	Poulet sauce aigre-douce et riz <sup>v</sup>	536	87	Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36
---	-----	----	-------------------------------------	-----	----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## DE LA FERME

Salade de pois chiche <sup>v</sup>	381	65	Salade de dinde du chef	476	43	Salade au poulet épicé	521	55	Salade au poulet <sup>v</sup>	448	63
Pois chiches grillés	164	30	Salade d'accompagnement	15	2	Haricots verts grillés	15	2	Salade d'accompagnement	15	2
Bâtonnets de céleri frais	11	2	Mini-carottes fraîches	35	8	Tomates en grappe fraîche	35	8	Tranches de concombre frais	19	4
Mais grillé	107	19	Frites cuites au four	110	17	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Frites cuites au four	110	17

## NOTRE sélection

Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Hamburger de poulet	342	36	Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Bouchées de fromage à la sauce marinara	467	51	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hot-Dog+	240	27

## A EMPORTER

Houmous et chips tortilla à emporter <sup>v</sup>	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	600	64	Sandwich de charcuterie	292	32	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

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**  
12/09/22

**MARDI**  
13/09/22

**MERCREDI**  
14/09/22

**JEUDI**  
15/09/22

**VENDREDI**  
16/09/22

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

## Plats INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIER

Pâtes rotini à la sauce de bœuf et pain	438	44	Bol du sud-ouest au bœuf et riz	384	56	Bol énergie du Southwest	601	84	Raviolis asiatiques au poulet et légumes	281	41	Mac & Cheese et bouchées de poulet, et pain	419	40
---	-----	----	---------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----

## PLATS A BASE DE PLANTES & ET PRODUITS ORGANIQUES

Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36	Tacos authentiques au poulet épicé <sup>v</sup>	428	56	Bol énergie végétarien <sup>v</sup>	615	95	Edamame sauce teriyaki & bol de riz/brocolis <sup>v</sup>	424	67	Mac & Cheese et nuggets de poulet, et pain	448	61
-----------------------------------	-----	----	---	-----	----	-------------------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----

## DE LA FERME

Salade aux tacos	481	60	Salade de pois chiche <sup>v</sup>	381	65	Salade de dinde du chef	476	43	Salade au poulet épicé	521	55	Salade au poulet <sup>v</sup>	448	63
Haricots verts grillés	26	4	Pois chiches grillés	164	30	Salade d'accompagnement	15	2	Haricots verts grillés	15	2	Salade d'accompagnement	15	2
Mini-carottes fraîches	35	8	Bâtonnets de céleri frais	11	2	Mini-carottes fraîches	35	8	Tomates en grappe fraîche	35	8	Tranches de concombre frais	19	4
Frites cuites au four	110	17	Mais grillé	107	19	Frites cuites au four	110	17	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Frites cuites au four	110	17

## NOTRE sélection

Pizza au fromage ou pepperoni	320	36	Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Hamburger de poulet	342	36	Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Hot-Dog+	240	27	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Bouchées de fromage à la sauce marinara	467	51	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hot-Dog+	240	27

## A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Houmous et chips tortilla à emporter <sup>v</sup>	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	600	64	Sandwich de charcuterie	292	32	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

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**  
19/09/22

**MARDI**  
20/09/22

**MERCREDI**  
21/09/22

**JEUDI**  
22/09/22

**VENDREDI**  
23/09/22

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

## Plats INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIER

Hamburger de poulet effilé à la sauce barbecue	274	34	Nachos au bœuf et salsa, laitue et tomates	499	48	Bol énergie de poulet épicé	475	51	Chicken Teriyaki et bol riz/brocolis	421	60	Sandwich aux boulettes de viande~	337	38
--	-----	----	--	-----	----	-----------------------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## PLATS A BASE DE PLANTES & ET PRODUITS ORGANIQUES

Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36	Nachos aux haricots et au fromage et salsa, laitue et tomates	545	64	Bol énergie végétarien <sup>v</sup>	615	95	Edamame sauce teriyaki & bol de riz/brocolis <sup>v</sup>	424	67	Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36
-----------------------------------	-----	----	---	-----	----	-------------------------------------	-----	----	---	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## DE LA FERME

Salade aux tacos	481	60	Salade de pois chiche <sup>v</sup>	381	65	Salade de dinde du chef	476	43	Salade au poulet épicé	521	55	Salade au poulet <sup>v</sup>	448	63
Haricots verts grillés	26	4	Pois chiches grillés	164	30	Salade d'accompagnement	15	2	Haricots verts grillés	15	2	Salade d'accompagnement	15	2
Mini-carottes fraîches	35	8	Bâtonnets de céleri frais	11	2	Mini-carottes fraîches	35	8	Tomates en grappe fraîche	35	8	Tranches de concombre frais	19	4
Frites cuites au four	110	17	Mais grillé	107	19	Frites cuites au four	110	17	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Frites cuites au four	110	17

## NOTRE sélection

Pizza au fromage ou pepperoni	320	36	Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Hamburger de poulet	342	36	Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Hot-Dog+	240	27	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Bouchées de fromage à la sauce marinara	467	51	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hot-Dog+	240	27

## A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Houmous et chips tortilla à emporter <sup>v</sup>	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	600	64	Sandwich de charcuterie	292	32	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

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**  
26/09/22

**MARDI**  
27/09/22

**MERCREDI**  
28/09/22

**JEUDI**  
29/09/22

**VENDREDI**  
30/09/22

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

## Plats INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIER

Tacos de bœuf	327	35	Bol d'énergie au poulet ranch	655	71	Poulet sauce aigre-douce et riz	382	63	Sandwich Philly au poulet	331	31
---------------	-----	----	-------------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----

## PLATS A BASE DE PLANTES & ET PRODUITS ORGANIQUES

Tacos authentiques au poulet épicé <sup>v</sup>	428	56	Bol énergie végétarien <sup>v</sup>	615	95	Poulet sauce aigre-douce et riz <sup>v</sup>	536	87	Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36
---	-----	----	-------------------------------------	-----	----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## DE LA FERME

Salade de pois chiche <sup>v</sup>	381	65	Salade de dinde du chef	476	43	Salade au poulet épicé	521	55	Salade au poulet <sup>v</sup>	448	63
Pois chiches grillés	164	30	Salade d'accompagnement	15	2	Haricots verts grillés	15	2	Salade d'accompagnement	15	2
Bâtonnets de céleri frais	11	2	Mini-carottes fraîches	35	8	Tomates en grappe fraîche	35	8	Tranches de concombre frais	19	4
Mais grillé	107	19	Frites cuites au four	110	17	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Frites cuites au four	110	17

## NOTRE sélection

Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Hamburger de poulet	342	36	Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Bouchées de fromage à la sauce marinara	467	51	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hot-Dog+	240	27

## A EMPORTER

Houmous et chips tortilla à emporter <sup>v</sup>	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	600	64	Sandwich de charcuterie	292	32	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

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**  
03/10/22

**MARDI**  
04/10/22

**MERCREDI**  
05/10/22

**JEUDI**  
06/10/22

**VENDREDI**  
07/10/22

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

## Plats INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIER

Sandwich Philly au bœuf	338	30	Tacos de poulet	335	32	Poulet au curry et riz	485	55	Mac & Cheese et bouchées de poulet, et pain	419	40
-------------------------	-----	----	-----------------	-----	----	------------------------	-----	----	---	-----	----

## PLATS A BASE DE PLANTES & ET PRODUITS ORGANIQUES

Hamburger végétarien <sup>V</sup>	280	36	Tacos authentiques au poulet épicé <sup>V</sup>	428	56	Curry de pois chiche et riz <sup>V</sup>	439	78	Mac & Cheese et nuggets de poulet, et pain	448	61
-----------------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

## DE LA FERME

Salade aux tacos	481	60	Salade de pois chiche <sup>V</sup>	381	65	Salade au poulet épicé	521	55	Salade au poulet <sup>V</sup>	438	63
Haricots verts grillés	26	4	Pois chiches grillés	164	30	Haricots verts grillés	15	2	Salade d'accompagnement	15	2
Mini-carottes fraîches	35	8	Bâtonnets de céleri frais	11	2	Tomates en grappe fraîche	35	8	Tranches de concombre frais	19	4
Frites cuites au four	110	17	Mais grillé	107	19	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Frites cuites au four	110	17

## NOTRE sélection

Pizza au fromage ou pepperoni	320	36	Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Hot-Dog+	240	27	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hot-Dog+	240	27

## A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Houmous et chips tortilla à emporter <sup>V</sup>	420	65	Sandwich de charcuterie	292	32	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

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

## LUNDI

CAL. | GLUC.

## MARDI

CAL. | GLUC.

## MERCREDI

CAL. | GLUC.

## JEUDI

CAL. | GLUC.

## VENDREDI

CAL. | GLUC.

### Bouchées de petit déjeuner

Gauffre belge et sirop	480	96	Sandwich continental à la saucisse	210	27	Œuf/fromage <i>et croissant du Maryland</i>	275	30	Sandwich continental de dinde, jambon et fromage	270	30	English muffin œuf et fromage	200	24
------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	-------------------------------	-----	----

### AUTRES CHOIX QUOTIDIENS

Bagel aux œufs et à la saucisse de dinde	180	23	Céréales Chex myrtilles	240	46	Barre petit-déjeuner au yaourt et à l'avoine	220	38	Bâtonnets de pain perdu et sirop	512	97	Mini bagel à la cannelle	240	41
Œuf/fromage <i>et croissant du Maryland</i>	275	30	Céréales cheerios miel	210	44	Parfait aux fruits et yaourt et granola	260	58	<i>Pain à la cannelle</i> du Maryland <sup>v</sup>	232	28	Mini bagel aux fraises	230	42

### Petit déjeuner du Maryland Meals for Achievement

Bagel aux œufs et à la saucisse de dinde	180	23	Mini pancakes à l'érable et sirop	450	97	English muffin œuf et fromage	200	24	Gauffre belge et sirop	480	96	<i>Pain à la cannelle</i> du Maryland <sup>v</sup>	240	41
Céréales cheerios miel	210	44	Barre petit-déjeuner au yaourt et à l'avoine	220	38	Mini bagel aux fraises ou à la cannelle	230	41	Yaourt et céréales Grahams	232	38	Céréales Chex myrtilles	240	46

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.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

