

# MENU DU COLLEGE

# NOVEMBRE 2022

LUNDI 31/10/22	MARDI 01/11/22	MERCREDI 02/11/22	JEUDI 03/11/22	VENREDI 04/11/22
-------------------	-------------------	----------------------	-------------------	---------------------

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS

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	312	38	Sandwich aux boulettes de viande~	337	38
--	-----	----	--	-----	----	-----------------------------	-----	----	--------------------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## PLATS À BASE DE PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

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>	315	44	Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36
-----------------------------------	-----	----	---	-----	----	-------------------------------------	-----	----	---	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## ISSU 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	Haricots pinto à l'assaisonnement du Sud-ouest	164	30	Maïs grillé	107	19	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Frites cuites au four	110	17
Mini-carottes fraîches	35	8	Bâtonnets de céleri frais	11	2	Salade d'accompagnement	15	2	Tomates en grappe fraîche	35	8	Tranches de concombre frais	19	4
Soupe aux tomates	155	23	Soupe de chili con carne	184	28	Soupe de poulet légumes et anciennes graines	149	22	Soupe de chili con carne	184	28	Soupe aux tomates	155	23

## NOTRE sélection

Pizza au fromage ou pepperoni	320	36	Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Bouchées de fromage à la sauce marinara	467	51	Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Sandwich grillé au fromage	280	30	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36

## A EMPORTER

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

**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







LUNDI 14/11/22	MARDI 15/11/22	MERCREDI 16/11/22	JEUDI 17/11/22	VENDREDI 18/11/22
-------------------	-------------------	----------------------	-------------------	----------------------

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS

Bœuf-fromage façon "Philly"	Tacos de poulet	335	32	Poulet au curry et riz brun	402	42	Dinde rôtie à la sauce accomp. de farce	346	31	Mac & Cheese et bouchées de poulet, et pain	419	40
-----------------------------	-----------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

## PLATS À BASE DE PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36	Tacos authentiques au poulet épicé	428	56	Curry de pois chiches <sup>v</sup> et riz brun	334	62	Nuggets de poulet accomp. de farce	450	50	Mac & Cheese et nuggets de poulet, et pain	438	40
-----------------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	--	-----	----	------------------------------------	-----	----	--	-----	----

## ISSU 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	Haricots pinto à l'assaisonnement du Sud-ouest	164	30	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Purée de pomme de terre	72	15	Frites cuites au four	110	17
Mini-carottes fraîches	35	8	Bâtonnets de céleri frais	11	2	Tomates en grappe fraîche	35	82	Salade d'accompagnement	15	2	Tranches de concombre frais	19	4
Soupe aux tomates	155	23	Soupe de chili con carne	184	28	Soupe de poulet légumes et anciennes graines	149	22	Soupe de chili con carne	184	28	Soupe aux tomates	155	23

## NOTRE sélection

Pizza au fromage ou pepperoni	320	36	Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Bouchées de fromage à la sauce marinara	467	51	Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Sandwich grillé au fromage	280	30	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36

## A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Houmous et chips tortilla à emporter <sup>v</sup>	420	65	Sandwich au beurre de cacahuète et confiture	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 ; Lait : Calories 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**  
11/21/22

**MARDI**  
22/11/22

**MERCREDI**  
23/11/22

**JEUDI**  
24/11/22

**VENDREDI**  
25/11/22

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS

Hamburger de poulet effilé à la sauce barbecue	<b>274</b>	<b>34</b>	Nachos au bœuf et salsa, laitue et tomates	<b>499</b>	<b>48</b>
--	------------	-----------	--	------------	-----------

## PLATS À BASE DE PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Hamburger végétarien <sup>V</sup>	<b>280</b>	<b>36</b>	Nachos aux haricots et au fromage et salsa, laitue et tomates	<b>545</b>	<b>64</b>
-----------------------------------	------------	-----------	---	------------	-----------

## ISSU DE LA FERME

Salade aux tacos	<b>481</b>	<b>60</b>	Salade de pois chiche <sup>V</sup>	<b>381</b>	<b>65</b>
Haricots verts grillés	<b>26</b>	<b>4</b>	Haricots pinto à l'assaisonnement du Sud-ouest	<b>164</b>	<b>30</b>
Mini-carottes fraîches	<b>35</b>	<b>8</b>	Bâtonnets de céleri frais	<b>11</b>	<b>2</b>
Soupe aux tomates	<b>155</b>	<b>23</b>	Soupe de chili con carne	<b>184</b>	<b>28</b>

## NOTRE sélection

Pizza au fromage ou pepperoni	<b>320</b>	<b>36</b>	Hamburger ou Cheeseburger	<b>323</b>	<b>28</b>
Sandwich grillé au fromage	<b>280</b>	<b>30</b>	Bâtonnets de poulet épicé et pain	<b>297</b>	<b>31</b>

## A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	<b>438</b>	<b>94</b>	Houmous et chips tortilla à emporter <sup>V</sup>	<b>420</b>	<b>65</b>
---------------------------------	------------	-----------	---	------------	-----------

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20-127 ; Glucides 7-33 ; Lait : Calories 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

# NOVEMBRE/DÉCEMBRE 2022

**LUNDI**  
28/11/22

**MARDI**  
29/11/22

**MERCREDI**  
30/11/22

**JEUDI**  
01/12/22

**VENDREDI**  
02/12/22

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

CAL. | GLUC.

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS

Bol de bouchées de poulet	338	48	Bol du sud-ouest au bœuf et riz	384	56	Bol énergie du Sud-ouest <sup>v</sup>	615	84	Raviolis asiatiques au poulet et légumes et sauce teriyaki	281	41	Sandwich de bœuf barbecue	380	33
---------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------------------------	-----	----	--	-----	----	---------------------------	-----	----

## PLATS À BASE DE PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Bol de bouchées de poulet	500	74	Tacos authentiques au poulet épicé	428	56	Bol énergie végétarien <sup>v</sup>	615	95	Edamame sauce teriyaki & bol de riz/brocolis <sup>v</sup>	315	44	Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36
---------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	-------------------------------------	-----	----	---	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## ISSU 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	Haricots pinto à l'assaisonnement du Sud-ouest	164	30	Maïs grillé	107	19	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Frites cuites au four	110	17
Mini-carottes fraîches	35	8	Bâtonnets de céleri frais	11	2	Salade d'accompagnement	15	2	Tomates en grappe fraîche	35	8	Tranches de concombre frais	19	4
Soupe aux tomates	155	23	Soupe de chili con carne	184	28	Soupe de poulet légumes et anciennes graines	149	22	Soupe de chili con carne	184	28	Soupe aux tomates	155	23

## NOTRE sélection

Pizza au fromage ou pepperoni	320	36	Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Bouchées de fromage à la sauce marinara	467	51	Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Sandwich grillé au fromage	280	30	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36

## A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Houmous et chips tortilla à emporter <sup>v</sup>	420	65	Sandwich au beurre de cacahuète et confiture	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 ; Lait : Calories 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 PETIT DEJEUNER

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.	

## BOUCHÉES DE PETIT DÉJEUNER

Gauffre belge et sirop	480	96	Sandwich continental à la saucisse	210	27	<i>Sandwich croissant du Maryland</i> œuf/fromage	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
<i>Sandwich croissant du Maryland</i> œuf/fromage	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 ~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.

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

