

MENU DE L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE

DECEMBRE 2022

OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

	CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.
Gaufre belge au sirop	360	65	Mini Pancakes et sirop	330	8/3	English muffin œuf et fromage	200	24	Sandwich continental de dinde, jambon et fromage	270	30	Pain à la cannelle du Maryland ^v	232	38
Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13	Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13	Jus de pomme	60	16

DÉJEUNER

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
11/28			11/29			11/30			12/1			12/2		
Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées OU	404	43	Bouchées de poulet (CC) accomp. de haricots verts et pain OU	479	58	Sandwich de bœuf sauce barbecue accomp. de haricots verts OU	429	56	Taco de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla OU	264	38	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330	31
Hamburger végétarien ^v et p.d.t dentelées	379	50	Bouchées de fromage fondu et sauce marinara	343	39	Hamburger de poulet frit	342	36	Curry de pois chiches ^v et riz complet (CC)	253	46	Filet de poisson frit accomp. de frites au four	470	52
P.d.t dentelées au four	99	15	Pois chiches grillés	180	27	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Légumes frais et sauce ranch	30/55	8/3
Petites carottes et sauce Ranch	35/55	8/3	Jus de légumes	40	10									
05/12			06/12			07/12			08/12			09/12		
Pilons de poulet (CC) accomp. de pdt. au romain et pain OU	370	39	Nuggets de poulet ^v accomp. de haricots verts, carottes et pain OU	370	39	Bouchées de fromage à la sauce marinara OU	487	55	Tacos de poulet et p.d.t assaisonnées et petits pains plats OU	278	32	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330	31
Sandwich grillé au fromage et frites au four	366	44	Sandwich au pepperoni de dinde et fromage+~	180	38	Bâtonnets de pain perdu et œufs brouillés avec sirop	249	27	Soupe chili aux trois haricots ^v accomp. de maïs et chips tortilla	277	52	Sandwich continental de jambon de dinde et fromage	280	30
P.d.t dentelées au four	99	15	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	20/55	3/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3
Tomates grappes et sauce Ranch	35/55	8/3	Soupe de Brocoli au Fromage	206	20	Pois chiches grillés	180	27						
12/12			13/12			14/12			15/12			16/12		
Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées OU	404	43	Pâtes rotini & sauce à la viande~ accomp. de haricots verts & petit pain OU	433	46	Nuggets de poulet accompagnés d'épinards au fromage et petit pain OU	481	40	Taco de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla OU	264	38	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330	31
Hamburger de poulet frit	342	36	Gaufre belge et sirop, yaourt	240/240	34/62	Boulettes de viande teriyaki et riz aux légumes (CC)	421	63	Bouchées de fromage fondu et sauce marinara	343	39	Filet de poisson frit accomp. de frites au four	470	52
P.d.t dentelées au four	99	15	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	20/55	3/3	Tomates grappes et 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
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Soupe de poulet et graines anciennes	149	22	Pois chiches grillés	180	27						

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 ^vVegan

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.



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

DÉJEUNER

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
19/12			20/12			21/12			22/12			23/12		
Pilons de poulet (CC) accomp. de pdt. au romain et pain OU	370	39	Hamburger de dinde à la sauce barbecue accompagné de maïs OU	484	65	Dinde en sauce accomp. de purée de p.d.t et petit pain OU	283	34	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330	31			
Sandwich grillé au fromage et frites au four	366	44	Sandwich au pepperoni de dinde et fromage+~	180	38	Nuggets de poulet* accomp. de haricots verts, carottes et pain	355	46	Soupe chili aux trois haricots v accomp. de maïs et chips tortilla	277	52			
P.d.t dentelées au four	99	15	Tomates grappes et sauce Ranch	35/55	8/3	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	20/55	3/3	Légumes frais et sauce ranch	30/55	8/3			
Petites carottes et sauce Ranch	35/55	8/3	Pois chiches grillés	180	27									
02/01/23			03/01/23			04/01/23			05/01/23			06/01/23		
<h3>Jour férié ❄️</h3>			Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées OU	404	43	Bouchées de poulet (CC) accomp. de haricots verts et pain OU	314	33	Taco de bœuf accomp. d'édamamé et chips tortillas OU	264	38	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330	31
			Hamburger végétarien ^v et	379	50	bouchées de fromage fondu et sauce marinara	343	39	Hamburger de poulet frit	342	36	Filet de poisson frit accomp. de frites au four	470	52
			P.d.t dentelées au four	99	15	Pois chiches grillés	180	27	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	8/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3
			Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3									

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.

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.

