

# MENU DU LYCEE

# 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 <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	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

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 05/12/22			MARDI 06/12/22			MERCREDI 07/12/22			JEUDI 08/12/22			VENDREDI 09/12/22		
CAL.   GLUC.			CAL.   GLUC.			CAL.   GLUC.			CAL.   GLUC.			CAL.   GLUC.		
<b>PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS</b>														
Bœuf-fromage façon "Philly"	338	30	Tacos de poulet	335	32	Bol énergie du Southwest	601	84	Poulet au curry et riz brun	552	76	Mac & Cheese et bouchées de poulet, et pain	419	40
<b>PLATS À BASE DE PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS</b>														
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	Curry de pois chiches <sup>v</sup> et riz brun	506	98	Mac & Cheese et nuggets de poulet, et pain	438	40
<b>ISSU DE LA FERME</b>														
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 végétarienne au brocoli et au cheddar	184	28	Soupe de poulet légumes et anciennes graines	149	22	Soupe de chili con carne	184	28	Soupe aux tomates	155	23
<b>NOTRE sélection</b>														
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
<b>A EMPORTER</b>														
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

**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 12/12/22	MARDI 13/12/22	MERCREDI 14/12/22	JEUDI 15/12/22	VENDREDI 16/12/22
-------------------	-------------------	----------------------	-------------------	----------------------

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	421	60	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>	424	67	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 végétarienne au brocoli et au cheddar	177	19	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 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

**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 19/12/22		MARDI 20/12/22		MERCREDI 21/12/22		JEUDI 22/12/22		VENDREDI 23/12/22	
CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.	

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERES

Bol de bouchées de poulet	338	48	Bol du sud-ouest au bœuf et riz	384	56	Bol énergie du Southwest	601	84	Poulet sauce aigre-douce et riz	385	50
---------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	--------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----

## PLATS À BASE DE PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Bol de bouchées de poulet	500	74	Tacos authentiques au poulet épicé <sup>V</sup>	428	56	Bol énergie végétarien <sup>V</sup>	615	95	Poulet sauce aigre-douce <sup>V</sup> et riz	539	89
---------------------------	-----	----	---	-----	----	-------------------------------------	-----	----	--	-----	----

## 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
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
Mini-carottes fraîches	35	8	Bâtonnets de céleri frais	11	2	Salade d'accompagnement	15	2	Tomates en grappe fraîche	35	8
Soupe aux tomates	155	23	Soupe végétarienne au brocoli et au cheddar	177	19	Soupe de poulet légumes et anciennes graines	149	22	Soupe de chili con carne	184	28

## 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
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

## 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
---------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----

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 02/01/23	MARDI 03/01/23	MERCREDI 04/01/23	JEUDI 05/01/23	VENREDI 06/01/23
-------------------	-------------------	----------------------	-------------------	---------------------

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

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERES

Bol du sud-ouest au bœuf et riz	384	56	Sandwich de bœuf barbecue	380	33	Poulet au curry et riz brun	552	76	Mac & Cheese et bouchées de poulet, et pain	419	40
---------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	---	-----	----

## PLATS À BASE DE PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Tacos authentiques au poulet épicé <sup>v</sup>	428	56	Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36	Curry de pois chiches <sup>v</sup> et riz brun	506	98	Mac & Cheese et nuggets de poulet, et pain	438	40
---	-----	----	-----------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

## ISSU DE LA FERME

Haricots pinto à l'assaisonnement du Sud-ouest	164	30	Maïs grillé	107	19	Salade au poulet épicé	521	55	Salade au poulet <sup>v</sup>	448	63
Patates douces légèrement pimentées	131	31	Haricots verts grillés	26	4	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Frites cuites au four	110	17
Soupe végétarienne au brocoli et au cheddar	177	19	Soupe de poulet légumes et anciennes graines	149	22	Tomates en grappe fraîche	35	8	Tranches de concombre frais	19	4
						Soupe de chili con carne~	184	28	Soupe aux tomates	155	23

## NOTRE sélection

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
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

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

**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

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		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 <sup>v</sup> 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>Brioche 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

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

