

MENU DU PRE-K/HEAD START

JANVIER 2023

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	66	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	Bâtonnet de Fromage [^]	59	1
												Jus de pomme	60	16

DÉJEUNER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
02/01	03/01	04/01	05/01	06/01
JOUR FÉRIÉ	Hamburger~ et p.d.t dentelées 404 43	Bouchées de poulet (CC) accomp. de haricots verts et pain 314 33	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs et chips tortillas 296 46	Pizza au fromage 320/330 31 Salade du jardin et sauce Ranch 20/55 4/3
09/01	10/01	11/01	12/01	13/01
Pilons de poulet (CC) accomp. de pdt. au romain et pain 370 39	Boulettes de viande teriyaki accomp. de riz aux légumes (CC) et pain 421 63 Tomates grappes et sauce Ranch 35/55 8/3	Bouchées de fromage à la sauce marinara 487 55	Tacos de poulet et p.d.t assaisonnées et petits pains plats 278 32	Pizza au fromage 320/330 31 Salade du jardin et sauce Ranch 20/55 4/3
16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
JOUR FÉRIÉ	Hamburger~ et frites au four 415 45	Spaghetti aux boulettes de viande~ et pain 432 58	Nuggets de poulet accomp. d'épinards au fromage et petit pain 481 40 Salade du jardin et sauce Ranch 20/55 4/3	Pizza au fromage 320/330 31 Salade du jardin et sauce Ranch 20/55 4/3
23/01	24/01	25/01	26/01	27/01
Mini-calzones au fromage et sauce marinara 369 44	NuggetsV de poulet accomp. de haricots verts et pain 355 46	Dinde en sauce sauce accomp. de purée de p.d.t, farce et petit pain 402 48	Pizza au fromage 320/330 31 Assortiment de légumes frais et sauce ranch 14/55 3/3	PAS D'ÉCOLE
30/01	31/01	1er FEVRIER	02/02	03/02
Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées 404 43	Pâtes rotini & sauce à la viande~ accomp. de haricots verts & petit pain 438 47	Bouchées de poulet accomp. de haricots verts et pain 478 29	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla 264 38	Pizza au fromage 320/330 31 Salade du jardin et sauce Ranch 20/55 4/3

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

Cette institution est un fournisseur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille ^vVegan

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

