

# MENU DE L'ECOLE ELEMENTAIRE

# 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	Brioche à la cannelle du Maryland'	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
02/01	03/01	04/01	05/01	06/01
<b>JOUR FÉRIÉ</b>	Hamburger~ et p.d.t dentelées <b>OU</b>	404 43	Bouchées de poulet (CC) accomp. de haricots verts et pain <b>OU</b>	314 33
	Hamburger végétarien* et frites au four	379 50	Bouchées de fromage fondu et sauce marinara	343 39
	P.d.t dentelées au four	99 15	Pois chiches grillés	180 27
	Petites carottes et sauce Ranch	35/55 8/3		
			Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs et chips tortillas <b>OU</b>	296 46
			Hamburger de poulet frit	342 36
			Salade du jardin et sauce Ranch	20/55 4/3
				Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>
				320/330 31
				Filet de poisson frit accomp. de frites au four
				470 52
				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 <b>OU</b>	Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop <b>OU</b>	344 26 240 62	Bouchées de fromage à la sauce marinara <b>OU</b>	487 55
Sandwich au pepperoni de dinde et fromage+~	Boulettes de viande teriyaki et riz aux légumes (CC)	421 63	Nuggets de poulet* accomp. de haricots verts et pain	355 46
P.d.t dentelées au four	Tomates grappes et sauce Ranch	35/55 8/3	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	20/55 3/3
Petites carottes avec sauce Ranch	Soupe de Brocoli au Fromage	206 20	Pois chiches grillés	180 27
				Tacos de poulet et p.d.t assaisonnées et petits pains plats <b>OU</b>
				278 32 160 26
				Hamburger~ accompagné de maïs
				351 39
				Salade du jardin et sauce Ranch
				20/55 4/3
				Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>
				320/330 31
				Sandwich continental de jambon de dinde et fromage
				227 29
				Salade du jardin et sauce Ranch
				20/55 4/3
16/01	17/01	18/01	19/01	20/01
<b>JOUR FÉRIÉ</b>	Hamburger~ et frites au four <b>OU</b>	415 45	Spaghetti aux boulettes de viande~ et pain <b>OU</b>	432 58
	Sandwich grillé au fromage (CC)	280 31	Gaufre Belge & Sirop et Yaourt	240/240 34/62 180 38
	P.d.t dentelées au four	99 15	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	20/55 3/3
	Petites carottes et sauce Ranch	35/55 8/3	Pois chiches grillés	180 27
				Nuggets de poulet accompagnés d'épinards au fromage et petit pain <b>OU</b>
				481 40
				Soupe chili aux trois haricots V accomp. de maïs et chips tortilla
				277 52
				Salade du jardin et sauce Ranch
				20/55 4/3
				Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>
				320/330 31
				Filets de poulet frit épicé accomp. de patates douces
				388 53
				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

**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.



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

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	
23/01		24/01		25/01		26/01		27/01	
Pilons de poulet (CC) accomp. de pdt. au romain et pain <b>OU</b>	370 39	Mac & Cheese, bouchées de poulet et pain <b>OU</b>	451 48	Dinde en sauce sauce accomp. de purée de p.d.t, farce et petit pain <b>OU</b>	402 48	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330 31	PAS D'ÉCOLE	
Mini-calzones au fromage et sauce marinara	369 44	Nuggets de poulet accomp. de haricots verts et pain	355 46	Pancakes et sirop, yaourt et bâtonnet de fromage	220/240 80/59 35/62 15/1	hamburger de poulet sur pain complet (CC)	342 36		
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	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55 3/3		
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55 8/3	Soupe de poulet et légumes et anciennes graines	149 22	Pois chiches grillés	180 27				
30/01		31/01		02/01		02/02		03/02	
Hamburger~ et p.d.t dentelées <b>OU</b>	404 43	Pâtes rotini & sauce à la viande~ accomp. de haricots verts & petit pain <b>OU</b>	404 43	Bouchées de poulet accomp. de haricots verts et pain <b>OU</b>	478 29	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla <b>OU</b>	264 38	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330 31
Hamburger végétarien* et frites au four	379 50	hamburger de poulet sur pain complet (CC)	342 36	Sandwich au pepperoni de dinde et fromage+~	180 38	Curry de pois chiches et riz complet (CC)	333 62	Filets de poulet frit épicé accomp. de patates douces	388 53
P.d.t dentelées au four	99 15	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	20/55 3/3	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
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55 8/3	Soupe de courge*	324 36						

**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/](http://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.

