

LUNDI 02/01/2023	MARDI 03/01/2023	MERCREDI 04/01/2023	JEUDI 05/01/2023	VENREDI 06/01/2023
---------------------	---------------------	------------------------	---------------------	-----------------------

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

PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS

Bol du sud-ouest au bœuf et riz	384	56	Sandwich de bœuf barbecue	380	33	Poulet au curry et riz brun	490	50	Mac & Cheese et bouchées de poulet, et pain	419	40
---------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	---	-----	----

Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Tacos authentiques au poulet épicé ^v	428	56	Hamburger végétarien ^v	280	36	Curry de pois chiches ^v et riz brun	366	65	Mac & Cheese et nuggets de poulet, et pain	438	40
---	-----	----	-----------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

ISSU DE LA FERME

Haricots pinto à l'assaisonnement du Sud-ouest	164	30	Mais grillé	107	19	Salade au poulet épicé	381	36	Salade au poulet ^v	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 ^v	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture ^v	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 ^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

MENU DU COLLEGE

JANVIER 2023

LUNDI 09/01/2023 **MARDI 10/01/2023** **MERCREDI 11/01/2023** **JEUDI 12/01/2023** **VENDREDI 13/01/2023**

CAL. | GLUC. CAL. | GLUC. CAL. | GLUC. CAL. | GLUC. CAL. | GLUC.

PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS

Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop	532	66	Nachos au bœuf et salsa, laitue et tomates	499	48	Sandwich au poulet et parmesan	493	52	Bœuf assaisonné à la cubaine et riz brun	440	63	Pilon de poulet accomp. de purée de p.d.t. et pain	422	50
---	-----	----	--	-----	----	--------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Bâtonnets de pain perdu, nuggets de poulet ^v et sirop	640	90	Nachos aux haricots et au fromage et salsa, laitue et tomates	545	64	Sandwich au poulet et parmesan	525	63	Tacos épicés au poulet ^v et salsa, laitue et tomates	428	56	Hamburger végétarien ^v	280	36
--	-----	----	---	-----	----	--------------------------------	-----	----	---	-----	----	-----------------------------------	-----	----

ISSU DE LA FERME

Salade au poulet épicé	521	55	Salade de pois chiche ^v	381	65	Salade de poulet	488	43	Salade au poulet épicé	381	36	Salade au poulet ^v	448	63
Pommes de terre assaisonnées	381	36	Haricots pinto à l'assaisonnement du Sud-ouest	164	30	Frites cuites au four	110	17	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	Salade de chou	55	7
Soupe de courge ^v	155	23	Soupe de chili con carne	184	28	Soupe aux tomates	155	23	Soupe végétarienne au brocoli et au cheddar	177	19	Soupe de poulet légumes et anciennes graines	149	22

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
Hamburger de poulet	342	36	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Sandwich grillé au fromage	280	30	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36

A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Sandwich beurre de cacahuète/confiture ^v	600	64	Houmous et chips tortilla à emporter ^v	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture ^v	600	64	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 ^vVegan

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

LUNDI 16/01/2023	MARDI 17/01/2023	MERCREDI 18/01/2023	JEUDI 19/01/2023	VENDREDI 20/01/2023
---------------------	---------------------	------------------------	---------------------	------------------------

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

PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIER

Tacos au poulet et salsa, laitue et tomates	499	48	Bol de bouchées de poulet	338	48	Poulet sauce aigre-douce et riz	274	41	Sandwich de bœuf barbecue	380	33
---	-----	----	---------------------------	-----	----	---------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----

Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Tacos épicés au poulet ^v et salsa, laitue et tomates	428	56	Bol de bouchées de poulet	500	74	Poulet sauce aigre-douce ^v et riz	539	89	Hamburger végétarien ^v	280	36
---	-----	----	---------------------------	-----	----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----

ISSU DE LA FERME

Salade de pois chiche ^v	381	65	Salade de poulet	488	43	Salade au poulet épicé	381	36	Salade au poulet ^v	448	63
Haricots pinto à l'assaisonnement du Sud-ouest	164	30	Frites cuites au four	110	17	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Frites cuites au four	110	17
Bâtonnets de céleri frais	11	2	Salade d'accompagnement	15	2	Tomates en grappe fraîche	35	8	Salade de chou	55	7
Soupe de chili con carne	184	28	Soupe aux tomates	155	23	Soupe végétarienne au brocoli et au cheddar	177	19	Soupe de poulet légumes et anciennes graines	149	22

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	Sandwich grillé au fromage	280	30	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36

A EMPORTER

Sandwich beurre de cacahuète/confiture ^v	600	64	Houmous et chips tortilla à emporter ^v	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture ^v	600	64	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 ^vVegan

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 23/01/2023	MARDI 24/01/2023	MERCREDI 25/01/2023	JEUDI 26/01/2023	VENDREDI 27/01/2023
---------------------	---------------------	------------------------	---------------------	------------------------

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

PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERs

Poulet et gaufres, sirop	674	73	Tacos Enchilada au bœuf effilé et salsa, laitue et tomates	363	30	Pommes de terre au bœuf/fromage et petit pain	663	90	Poulet au curry et riz brun	490	50
--------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	-----------------------------	-----	----

Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Poulet et gaufres, sirop	577	90	Tacos épicés au poulet ^v et salsa, laitue et tomates	428	56	Pommes de terre aux légumes, fromage et petit pain	677	105	Curry de pois chiches ^v et riz brun	366	65
--------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	-----	--	-----	----

ISSU DE LA FERME

Salade au poulet épicé	381	36	Salade de pois chiche ^v	381	65	Salade de poulet	488	43	Salade au poulet épicé	381	36
Pommes de terre assaisonnées	110	17	Haricots pinto à l'assaisonnement du Sud-ouest	164	30	Frites cuites au four	110	17	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 de courge ^v	155	23	Soupe de chili con carne	184	28	Soupe aux tomates	155	23	Soupe végétarienne au brocoli et au cheddar	177	19

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
Hamburger de poulet	342	36	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Sandwich grillé au fromage	280	30	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31

A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Sandwich beurre de cacahuète/confiture ^v	600	64	Houmous et chips tortilla à emporter ^v	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture ^v	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 ^vVegan

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

JANVIER/FÉVRIER 2023

LUNDI 30/01/2023		MARDI 31/01/2023		MERCREDI 01/02/2023		JEUDI 02/02/2023		VENDREDI 03/02/2023						
CAL. GLUC.		CAL. GLUC.		CAL. GLUC.		CAL. GLUC.		CAL. GLUC.						
PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS														
Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop	532	66	Nachos au bœuf et salsa, laitue et tomates	499	48	Sandwich au poulet et parmesan	493	52	Bœuf assaisonné à la cubaine et riz brun	440	63	Pilon de poulet accomp. de purée de p.d.t. et pain	422	50
Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS														
Bâtonnets de pain perdu, nuggets de poulet ^v et sirop	640	90	Nachos aux haricots et au fromage et salsa, laitue et tomates	545	64	Sandwich au poulet et parmesan	525	63	Tacos épicés au poulet ^v et salsa, laitue et tomates	428	56	Hamburger végétarien ^v	280	36
ISSU DE LA FERME														
Salade au poulet épicé	381	36	Salade de pois chiche ^v	381	65	Salade de poulet	488	43	Salade au poulet épicé	381	36	Salade au poulet ^v	448	63
Pommes de terre assaisonnées	110	17	Haricots pinto à l'assaisonnement du Sud-ouest	164	30	Frites cuites au four	110	17	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	Salade de chou	55	7
Soupe de courge ^v	155	23	Soupe de chili con carne	184	28	Soupe aux tomates	155	23	Soupe végétarienne au brocoli et au cheddar	177	19	Soupe de poulet légumes et anciennes graines	149	22
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
Hamburger de poulet	342	36	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Sandwich grillé au fromage	280	30	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36
A EMPORTER														
Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Sandwich beurre de cacahuète/confiture ^v	600	64	Houmous et chips tortilla à emporter ^v	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture ^v	600	64	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 ^vVegan

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

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 ^V	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 ^V	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 ^VVegan

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

