

**LUNDI**  
30/01/2023

**MARDI**  
31/01/2023

**MERCREDI**  
01/02/2023

**JEUDI**  
02/02/2023

**VENDREDI**  
03/02/2023

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	775	105	Pilon de poulet accomp. de purée de p.d.t. et pain	380	33
---	-----	----	--	-----	----	--------------------------------	-----	----	--	-----	-----	--	-----	----

## PLATS À BASE DE PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Bâtonnets de pain perdu, nuggets de poulet <sup>v</sup> et sirop	500	74	Nachos aux haricots et au fromage et salsa, laitue et tomates	545	64	Sandwich au poulet et parmesan	525	63	Tacos épicés au poulet <sup>v</sup> et salsa, laitue et tomates	428	56	Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36
--	-----	----	---	-----	----	--------------------------------	-----	----	---	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## ISSU DE LA FERME

Salade au poulet épicé	521	55	Salade de pois chiche <sup>v</sup>	381	65	Salade de poulet	488	43	Salade au poulet épicé	521	55	Salade au poulet <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>	600	64	Houmous et chips tortilla à emporter <sup>v</sup>	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	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

**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

**LUNDI**  
06/02/23

**MARDI**  
07/02/23

**MERCREDI**  
08/02/23

**JEUDI**  
09/02/23

**VENDREDI**  
10/02/23

CAL. | GLUC.

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS

Sandwich aux boulettes de viande	337	38	Tacos enchilada au bœuf effilé accomp. de laitue et tomates	363	30	Dinde accomp. de purée de p.d.t de terre, sauce Gravy et petits pains	363	49	Poulet à l'orange Hunan et riz	526	74	Sandwich de bœuf barbecue	380	33
----------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	--------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----

## PLATS À BASE DE PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36	Tacos authentiques au poulet épicé <sup>v</sup>	428	56	Bol de bouchées de poulet	500	74	Poulet Teriyaki et brocoli accomp. de riz <sup>v</sup>	575	84	Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36
-----------------------------------	-----	----	---	-----	----	---------------------------	-----	----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## ISSU DE LA FERME

Salade au poulet épicé	521	55	Salade de pois chiche <sup>v</sup>	381	65	Salade de poulet	488	43	Salade au poulet épicé	521	55	Salade au poulet <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>	600	64	Houmous et chips tortilla à emporter <sup>v</sup>	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	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 <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**  
13/02/23

**MARDI**  
14/02/23

**MERCREDI**  
15/02/23

**JEUDI**  
16/02/23

**VENDREDI**  
17/02/23

CAL. | GLUC.

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS

Poulet et gaufres, sirop	532	66	Tacos au poulet et accomp. de laitue et tomates	499	48	Pommes de terre au bœuf et petit pain	493	52	Poulet au curry et riz brun	584	80	Mac & Cheese et bouchées de poulet et pain	419	40
--------------------------	-----	----	---	-----	----	---------------------------------------	-----	----	-----------------------------	-----	----	--	-----	----

## PLATS À BASE DE PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Poulet et gaufres, sirop	640	90	Tacos V authentiques au poulet épicé et laitue et tomates	545	64	Pommes de terre aux légumes et petit pain	525	63	Curry de pois chiches <sup>v</sup> et riz brun	538	101	Mac & Cheese et nuggets de poulet, et pain	438	46
--------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	--	-----	-----	--	-----	----

## ISSU DE LA FERME

Salade au poulet épicé	521	55	Salade de pois chiche <sup>v</sup>	381	65	Salade de poulet	488	43	Salade au poulet épicé	521	55	Salade au poulet <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>	600	64	Houmous et chips tortilla à emporter <sup>v</sup>	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	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 <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**  
20/02/23

**MARDI**  
21/02/23

**MERCREDI**  
22/02/23

**JEUDI**  
23/02/23

**VENDREDI**  
24/02/23

CAL. | GLUC.

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS

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	380	33
--	-----	----	--------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

## PLATS À BASE DE PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Nachos aux haricots et au fromage et salsa, laitue et tomates	545	64	Sandwich au poulet et parmesan	525	63	Tacos épicés au poulet <sup>v</sup> et salsa, laitue et tomates	428	56	Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36
---	-----	----	--------------------------------	-----	----	---	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## ISSU DE LA FERME

Salade de pois chiche <sup>v</sup>	381	65	Salade de poulet	488	43	Salade au poulet épicé	521	55	Salade au poulet <sup>v</sup>	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

Jour férié ♥

## 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 <sup>v</sup>	600	64	Houmous et chips tortilla à emporter <sup>v</sup>	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	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 <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**  
27/02/23

**MARDI**  
28/02/23

**MERCREDI**  
01/03/23

**JEUDI**  
02/03/23

**VENDREDI**  
03/03/23

CAL. | GLUC.

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS

Sandwich aux boulettes de viande	337	38	Tacos enchilada au bœuf effilé accomp. de laitue et tomates	363	30	Dinde accomp. de purée de p.d.t de terre, sauce Gravy et petits pains	363	49	Poulet à l'orange Hunan et riz	526	74	Sandwich de bœuf barbecue	380	33
----------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	--------------------------------	-----	----	---------------------------	-----	----

## PLATS À BASE DE PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36	Tacos authentiques au poulet épicé <sup>v</sup>	428	56	Bol de bouchées de poulet	500	74	Poulet Teriyaki et brocoli accomp. de riz <sup>v</sup>	575	84	Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36
-----------------------------------	-----	----	---	-----	----	---------------------------	-----	----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## ISSU DE LA FERME

Salade au poulet épicé	521	55	Salade de pois chiche <sup>v</sup>	381	65	Salade de poulet	488	43	Salade au poulet épicé	521	55	Salade au poulet <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>	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 <sup>v</sup>	600	64	Houmous et chips tortilla à emporter <sup>v</sup>	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	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

**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

# MENU DU PETIT DEJEUNER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
-------	-------	----------	-------	----------

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>Pain 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

