

MENU DE L'ECOLE ELEMENTAIRE

MARS 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	16	Jus de pomme	60	16

DÉJEUNER

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
27/02			28/02			01/03			02/03			03/03		
Hamburger~ et frites au four <i>OU</i>	415	45	Bouchées de poulet (CC) accomp. de haricots rancho et pain <i>OU</i>	479	58	Pancakes et sirop, yaourt et bâtonnet de fromage <i>OU</i>	220/240 80/59	35/62 15/01	Taco croustillant de bœuf accomp. de haricots verts et chips tortilla <i>OU</i>	238	31	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
Hamburger végétarien ^v et p.d.t dentelées	379	50	Sandwich au pepperoni de dinde et fromage+~	300	31	Filets de poulet frit épicé accomp. de p.d.t assaisonnées et pain	440	57	Hamburger de poulet frit	342	36	Soupe chili aux trois haricots V accomp. de maïs et chips tortilla	277	52
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	4/3	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	Pois chiches grillés	180	27	Soupe de poulet aux graines anciennes	149	22						
06/03			07/03			08/03			09/03			10/03		
Bouchées de fromage à la sauce marinara <i>OU</i>	487	55	Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop <i>OU</i>	344	26	Rôti de dinde et sauce accomp. de purée de p.d.t et petit pain <i>OU</i>	300	35	Pilons de poulet (CC) accomp. de pdt. au romain et pain <i>OU</i>	437	52	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
Hamburger de poulet frit	342	36	Boulettes de viande teriyaki et riz aux légumes (CC)	240 421	62 63	Nuggets de poulet v. acc. de maïs + pain	370	48	Mac & Cheese, bouchées de poisson et pain	451	48	Sandwich dinde et fromage	236	27
Petites carottes et sauce Ranch	35/55	8/3	Tomates grappes et sauce Ranch	35/55	8/3	P.d.t dentelées au four	99	15	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
Pois chiches grillés	180	27	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	20/55	4/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3						
13/03			14/03			15/03			16/03			17/03		
Bouchées d'ailes de poulet accomp. d'épinards au fromage et pain <i>OU</i>	389	35	Hamburger~ et p.d.t dentelées <i>OU</i>	404	42	Pâtes penne à la sauce Bolognese~ et pain <i>OU</i>	272	46	Taco croustillant de bœuf accomp. de haricots verts et chips tortilla <i>OU</i>	238	31	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
Gaufre Belge & Sirop et Yaourt	240/240 180	34/62 38	Filets de poulet frit épicé accomp. de p.d.t assaisonnées et pain	440	57	Hamburger végétarien ^v et p.d.t dentelées	379	50	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	340	33	Soupe chili aux trois haricots V accomp. de maïs et chips tortilla	277	52
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	20/55	4/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
			Pois chiches grillés	180	27									

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

DÉJEUNER

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI						
20/03		21/03		22/03		23/03		24/03						
Tacos de poulet et p.d.t assaisonnées et petits pains plats <i>OU</i>	278 160	32 26	Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop <i>OU</i>	344 240	26 62	Mac & Cheese, bouchées de poulet et pain <i>OU</i>	451 48	Pilons de poulet (CC) accomp. de pdt. au romain et pain <i>OU</i>	437 52	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330 31			
Nuggets de poulet ^v accomp. de maïs et pain	370	48	Sandwich aux boulettes de viande~ et haricots verts	336	46	Hamburger de poulet frit	342	36	Curry de pois chiches V accomp. de riz complet (CC) et pain	333	61	Sandwich dinde et fromage	236	27
P.d.t dentelées au four	99	15	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	20/55	4/3	Tomates grappes et sauce Ranch	35/55	8/3	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 brocolis et fromage ^v	206	20	Pois chiches grillés	180	27						
27/03		28/03		29/03		30/03		31/03						
Hamburger~ et frites au four <i>OU</i>	415	45	Bouchées de poulet (CC) accomp. de haricots rancho et pain <i>OU</i>	479	58	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla <i>OU</i>	264	37	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31			
Hamburger végétarien ^v et p.d.t dentelées	379	50	Mini-calzones au fromage et sauce marinara	250	33	Filets de poulet frit épicé accomp. de p.d.t assaisonnées et pain	440	57	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	340	33			
P.d.t dentelées au four	99	15	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	20/55	4/3	Tomates grappes et houmous	20	3	Assortiment de légumes frais et houmous	14	3			
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Pois chiches grillés	180	27		110	18		110	18			

PAS D'ÉCOLE 🍀

Spring Break (vacances de printemps) Du lundi 3 avril au lundi 10 avril 2023

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 crédit/ 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/

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.