

MENU DE L'ÉCOLE ÉLEMENTAIRE

MAI 2022

La Division de l'alimentation et la nutrition et les services de nutrition (DFNS) de MCPS subissent actuellement l'impact des problèmes de chaîne d'approvisionnement à l'échelle nationale, qui ont provoqué des changements soudains de menu. Le DFNS s'engage à fournir des repas nutritifs et de qualité à ses élèves. Afin de minimiser l'impact de ces changements, le DFNS prend actuellement des mesures de précaution, notamment en rationalisant les options de menu. Nous vous remercions de votre compréhension et votre patience pendant cette période.

OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

	CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.			
Bol d'avoine (oatmeal)			Yaourt et céréales Grahams	210	35	Sandwich de pancake à la saucisse de bœuf	143	16	Smoothie au yaourt et Grahams	260	56	Gaufre belge au sirop	480	96
pomme cannelle	280	38	Jus d'orange	60	13	Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13	Jus de pomme	60	16
Jus de pomme	60	16												

DÉJEUNER

UN ENSEMBLE DE FRUITS ET DU LAIT SONT DISPONIBLES À CHAQUE REPAS : FRUIT : Calories 20-127 Glucides 7-33 LAIT : Calories 90-120 Glucides 13-20

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 PAS D'ÉCOLE CAL GLUC.	3 Hamburger accomp. de haricots verts et maïs Petites carottes avec sauce Ranch Pois chiches grillés CAL GLUC.	4 Dinde et pommes de terre rouges à la sauce gravy et petit pain Bâtonnets de céleri et sauce Ranch P.d.t dentelées au four CAL GLUC.	5 Nuggets de poulet accompagnés d'épinards au fromage et petit pain Salade du jardin et sauce Ranch CAL GLUC.	6 Pizza au fromage ou pepperoni+~ Légumes frais et sauce ranch CAL GLUC.
9 Hamburger Sloppy Joe (bœuf haché en sauce)~ accomp. de haricots verts Tomates grappes et sauce Ranch Pois chiches grillés CAL GLUC.	10 Hamburger végétarien et frites dentelées Petites carottes avec sauce Ranch P.d.t dentelées au four CAL GLUC.	11 Dinde effilée en sauce barbecue accomp. de maïs et pain Salade du jardin et sauce Ranch CAL GLUC.	12 Spaghetti aux boulettes de viande et pain Salade du jardin et sauce Ranch CAL GLUC.	13 Sandwich farci au pepperoni de dinde+~ et fromage Légumes frais et sauce ranch CAL GLUC.
16 Hot-dog (CC) et haricots rancho Tomates grappes et sauce Ranch Pois chiches grillés CAL GLUC.	17 Pilon de poulet accomp. de p.d.t. assaisonnées et petit pain P.d.t dentelées au four Petites carottes avec sauce Ranch CAL GLUC.	18 Bouchées de fromage à la sauce marinara Salade du jardin et sauce Ranch CAL GLUC.	19 Nuggets de poulet et pain aux myrtilles Salade du jardin et sauce Ranch CAL GLUC.	20 Pizza au fromage ou pepperoni+~ Légumes frais et sauce ranch CAL GLUC.
23 Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées P.d.t dentelées au four Petites carottes avec sauce Ranch CAL GLUC.	24 Gaufre belge et sirop, yaourt Bâtonnets de céleri et sauce Ranch Pois chiches grillés CAL GLUC.	25 Mini tacos de poulet accomp. de maïs Salade du jardin et sauce Ranch CAL GLUC.	26 Nuggets de poulet accompagnés d'épinards au fromage et petit pain Salade du jardin et sauce Ranch CAL GLUC.	27 Sandwich farci au pepperoni de dinde+~ et fromage Légumes frais et sauce ranch CAL GLUC.

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

DÉJEUNER

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
30	CAL. GLUC.	31	CAL. GLUC.	1 JUIN	CAL. GLUC.	2 JUIN	CAL. GLUC.	3 JUIN	CAL. GLUC.
PAS D'ÉCOLE		Bâtonnets de pain perdu et saucisse*	344 50	Sandwich grillé au fromage et frites au four	366 44	Taco de maïs et édamamé et chips tortillas	346 43	Pizza au fromage ou pepperoni+~	320/330 31
		Petites carottes à la sauce ranch	35/55 8/3	P.d.t dentelées au four	99 15	Salade du jardin et sauce Ranch	30/55 8/3	Légumes frais et sauce ranch	30/55 88/3
		Pois chiches grillés	160 24	Tomates grappes et sauce Ranch	20/55 3/3				

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

OFFRES D'EMPLOI DE RESPONSABLES SUPPLÉANTS DE LA CAFÉTÉRIA

Veillez considérer de postuler pour un poste de gestionnaire suppléant de cafétéria. Il s'agit d'un poste permanent de 6 heures avec avantages sociaux. Une formation vous sera donnée. Consulter le site Internet de MCPS pour plus d'informations.

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/

Veillez 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.

