

# MENU DU PRE-K/HEAD START

# 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 boeuf	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
<b>2</b> PAS D'ÉCOLE	<b>3</b> Hamburger accomp. de haricots verts et maïs 350 35	<b>4</b> Dinde et pommes de terre rouges à la sauce gravy et petit pain 306 38	<b>5</b> Nuggets de poulet accompagnés d'épinards au fromage et petit pain 310 49 Salade du jardin et sauce Ranch 30/55 8/3	<b>6</b> Pizza au fromage ou pepperoni+~ 320/330 31 Légumes frais et sauce ranch 30/55 5/3
<b>9</b> Hamburger Sloppy Joe (boeuf haché en sauce)~ accomp. de haricots verts 307 16	<b>10</b> Hamburger végétarien et frites dentelées 379 50	<b>11</b> Dinde effilée en sauce barbecue accomp. de maïs et pain 297 42	<b>12</b> Spaghetti aux boulettes de viande et pain 422 58 Salade du jardin et sauce Ranch 30/55 8/3	<b>13</b> Sandwich farci au pepperoni de dinde+~ et fromage 380 45 Légumes frais et sauce ranch 30/55 5/3
<b>16</b> Hot-dog (CC) et haricots ranchero 425 57	<b>17</b> Pilon de poulet accomp. de p.d.t. assaisonnées et petit pain 400 45	<b>18</b> Bouchées de fromage à la sauce marinara 487 55	<b>19</b> Nuggets de poulet et pain aux myrtilles 453 43 Salade du jardin et sauce Ranch 30/55 8/3	<b>20</b> Pizza au fromage ou pepperoni+~ 320/330 31 Légumes frais et sauce ranch 30/55 5/3
<b>23</b> Hamburger~ sur pain complet et p.d.t. dentelées 418 42	<b>24</b> Gaufre belge et sirop, yaourt 420 72	<b>25</b> Mini tacos de poulet accomp. de maïs 366 44	<b>26</b> Nuggets de poulet accompagnés d'épinards au fromage et petit pain 310 49 Salade du jardin et sauce Ranch 30/55 8/3	<b>27</b> Sandwich farci au pepperoni de dinde+~ et fromage 380 45 Légumes frais et sauce ranch 30/55 5/3

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

**DÉJEUNER**

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
<b>30</b>	CAL. GLUC.	<b>31</b>	CAL. GLUC.	<b>1er JUIN</b>	CAL. GLUC.	<b>2 JUIN</b>	CAL. GLUC.	<b>3 JUIN</b>	CAL. GLUC.
<b>PAS D'ÉCOLE</b>		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 Salade du jardin et sauce Ranch	346 43 30/55 8/3	Pizza au fromage ou pepperoni+~ Légumes frais et sauce ranch	320/330 31 30/55 5/3

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/](http://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.

