

# MENU DE L'ÉLÉMENTAIRE

# JANVIER 2022

## OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

	CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.
Sandwich pancake à la saucisse de bœuf/sirop d'érable	143	16	Bar d'avoine (oatmeal) et yaourt	80	15-23	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	186	27	Mini Bagel bœuf & fromage	235	27
Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13	Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13
									Pain canelle	232	38
									Jus de pomme	60	16

## DÉJEUNER

DES 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>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Nuggets de poulet et petit pain, maïs et haricots verts <b>OU</b> Boulettes de viande teriyaki- accompagné de riz aux légumes et petit pain Jus de légumes Petites carottes et sauce Ranch	Bâtonnets de pain perdu, œufs brouillés et sirop <b>OU</b> Bouchées au fromage et sauce Marinara Pois chiches grillés Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	Hot-dog et frites cuites au four <b>OU</b> Hamburger de poulet frit épicé P.d.t dentelées au four Salade du jardin et sauce Ranch	Pilon de poulet et petit pain et pommes de terre assaisonnées <b>OU</b> Yaourt aux myrtilles et granola Salade du jardin et sauce Ranch	Pizza individuelle, fromage ou pepperoni+ <b>OU</b> Hamburger végétarien <sup>V</sup> et p.d.t dentelées Légumes frais et sauce ranch
CAL GLUC.	CAL GLUC.	CAL GLUC.	CAL GLUC.	CAL GLUC.
379 42	440 88	380 5	400 30/15	320/365 31
440 64	343 39	394 37	440 95	379 52
40 10	160 24	99 15	30/55 4/3	30/55 5/3
30/55 8/3	3/55 3	18/55 4/3		
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées <b>OU</b> Sandwich grillé au fromage et frites au four P.d.t dentelées au four Petites carottes et sauce Ranch	Pancakes et sirop, bâtonnet de fromage et Yaourt <b>OU</b> Curry de poulet à la noix de coco accompagné de riz Soupe de courge <sup>V</sup> Pois chiches grillés	Bouchées de fromage à la sauce marinara <b>OU</b> Hamburger de poulet Salade du jardin et sauce Ranch	Taco- Taco au maïs et édamamé et chips tortillas <b>OU</b> Nuggets de poulet, maïs et petit pain Salade du jardin et sauce Ranch	Pizza à pâte fourrée, fromage ou pepperoni <b>OU</b> Hamburger de poisson frit à la p.d.t Légumes frais et sauce ranch
CAL GLUC.	CAL GLUC.	CAL GLUC.	CAL GLUC.	CAL GLUC.
440 44	370 51	487 55	346 43	320/330 31
394 31	261 32	394 37	400 58	360 41
99 15	24 36	30/55 4/3	30/55 4/3	30/55 5/3
30/55 8/3	160 24			
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>JOUR FÉRIÉ</b>	Bâtonnets de pain perdu, œufs brouillés et sirop <b>OU</b> Bouchées au fromage et sauce Marinara Pois chiches grillés Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	Nuggets de poulet, maïs et petit pain <b>OU</b> Dinde à la sauce gravy accomp. de purée de p.d.t et petit pain P.d.t dentelées au four Tomates grappes et sauce Ranch	Hot-dog et frites cuites au four <b>OU</b> Yaourt aux myrtilles et granola Salade du jardin et sauce Ranch	Pizza individuelle, fromage ou pepperoni+ <b>OU</b> Hamburger de poulet frit épicé Légumes frais et sauce ranch
	CAL GLUC.	CAL GLUC.	CAL GLUC.	CAL GLUC.
	440 88	388 44	380 5	320/365 31
	320/330 31	273 34	440 105	394 39
	160 24	99 15	30/55 4/3	30/55 5/3
	3/55 3	18/55 3/3		

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf \*Porc +Volaille <sup>V</sup>Vegan

**DÉJEUNER**

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
<b>24</b>	CAL GLUC.	<b>25</b>	CAL GLUC.	<b>26</b>	CAL GLUC.	<b>27</b>	CAL GLUC.	<b>28</b>	CAL GLUC.
<b>PAS D'ÉCOLE</b>		Sandwich grillé au fromage et frites au four 394 44 <b>OU</b> Hamburger de poulet 394 37 P.d.t dentelées au four 99 15 Petites carottes avec sauce Ranch 30/55 5/3	Spaghetti aux boulettes de viande- et petit pain 495 80 <b>OU</b> Pancakes et sirop, bâtonnet de fromage et Yaourt 370 51 Pois chiches grillés 160 24 Bâtonnets de céleri et sauce Ranch 3/55 3	Taco- Taco au maïs et édamamé et chips tortillas 346 43 <b>OU</b> Nuggets de poulet <sup>V</sup> acc. de maïs + pain 400 38 P.d.t dentelées au four 99 15 Petites carottes avec sauce Ranch 30/55 5/3	Pizza à pâte fourrée, fromage ou pepperoni+ 320/330 31 <b>OU</b> Hamburger de poisson frit à la p.d.t 360 41 Légumes frais et sauce ranch 30/55 5/3				
<b>31</b>	CAL GLUC.	<b>1</b>	CAL GLUC.	<b>2</b>	CAL GLUC.	<b>3</b>	CAL GLUC.	<b>4</b>	CAL GLUC.
Hot-dog+ et frites cuites au four 380 45 <b>OU</b> Hamburger végétarien <sup>V</sup> et p.d.t dentelées 379 52 P.d.t dentelées au four 99 15 Petites carottes et sauce Ranch 30/55 8/3	Bâtonnets de pain perdu, œufs brouillés et sirop 440 88 <b>OU</b> Bouchées au fromage et sauce Marinara 343 39 Pois chiches grillés 160 24 Bâtonnets de céleri et sauce Ranch 3/55 3	Poulet Alfredo à la crème et haricots verts, carottes et petit pain 370 42 <b>OU</b> Boulettes de viande teriyaki- accompagné de riz aux légumes et petit pain 440 64 Soupe américaine au maïs et fromage 176 26 Jus de légumes 40 10	Nuggets de poulet et pain aux myrtilles 453 43 <b>OU</b> Yaourt aux myrtilles et granola 440 105 Salade du jardin et sauce Ranch 30/55 4/3	Pizza individuelle, fromage ou pepperoni+ 320/365 31 <b>OU</b> Hamburger de poulet frit épicé 394 39 Légumes frais et sauce ranch 30/55 5/3					

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf \*Porc +Volaille <sup>V</sup>Vegan

**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 credit/ 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. Consultez **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/](http://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.

