

MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES D'AVRIL 2019

DIVISION DES SERVICES
D'ALIMENTATION ET DE NUTRITION

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

PRIX DES REPAS		PETIT-DÉJEUNER		AUTRES REPAS DISPONIBLES TOUS LES JOURS		INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
petit-déjeuner	tous les matins	lun	Saucisse de bœuf avec Bagel GC~	235	<i>D'autres choix quotidiens peuvent inclure le "cheeseburger" fait avec la viande de bœuf, sandwichs de beurre d'arachide de gelée, fromage grillé, hoummos, bagel et fromage à la crème avec yogourt, et yogourt aux fruits et parfait granola. Veuillez contacter le directeur de la cafétéria de votre école pour vos options.</i> <i>Veuillez consulter le site web pour des modifications au menu en cas de changement au calendrier scolaire.</i>	Information sur la Nutrition, les allergènes et les aliments sans gluten est disponible sur le web à 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 un aliment aux grains complets qui dispose d'une gamme de calories variant entre 70 et 180 calories.			
payé	\$1.30	mar	Crêpes GC^	220					
à prix réduit	\$.00	me	Bagel GC avec Fromage à la Crème ou Confiture^	130-236					
déjeuner	quotidien	jeu	Sandwich GC de Petit-Déjeuner	120-285					
payé	\$2.55	ven	Brioche à la Cannelle GC^	240					
à prix réduit	\$.40	ALIMENTS SERVIS QUOTIDIENNEMENT							
			Assortiment de Fruits/Jus de Fruits	55-90					
			Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-120					
LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Code du Menu: ~ Bœuf Cal = Calories ^ Sans viande p Arachide + Volaille * Porc v Végétalien Épicé GC = aux Grains Complets									
DÉJEUNER									
1	CAL	2	CAL	3	CAL	4	CAL	5	CAL
+Croquettes de Poulet avec Haricots, Carottes & Petit Pain Complet	263	+Pilons de Poulet avec Pommes de Terre au Romarin & Petit Pain Complet	390	~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Maïs	290	^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara	336	Pizza GC à Croûte Farcie de ^Fromage ou +-Peppéroni	320-330
OU		OU		OU		OU		OU	
~Boulettes de Viande au Teriyaki avec Riz végétarien GC et Petit Pain Complet	435	^Pépites Végétaliennes avec/ Pommes de Terre Assaisonnées & Baguette GC	430	+Dinde & Fromage sur Croissant GC	317	+Salade Méditerranéenne avec du Houmous, Chips de Pita GC & Pois Chiches Rôtis	458 (407)	^Sandwich GC de Filet de Poisson avec Frites Cuites au Four	470
Mini-carottes	30	Frites Cuites au Four	110	^Soupe au Chili Con Carne	179	Salade Verte avec Sauce Ranch	92	Lanières de Poivron Vert	15
Tomates Cerises	16	Brocoli	15	Salade Verte avec Sauce Ranch	92	Pois Chiches Grillés	160	Assortiment de Légumes Frais	20-25
Assortiment de Fruits	60-90	Assortiment de Fruits	60-90	Assortiment de Fruits	60-90	Assortiment de Fruits	60-90	Assortiment de Fruits	60-90
Lait Écrémé ou Lait à 1% de Matière Grasse	80-120	Lait Écrémé ou Lait à 1% de Matière Grasse	80-120	Lait Écrémé ou Lait à 1% de Matière Grasse	80-120	Lait Écrémé ou Lait à 1% de Matière Grasse	80-120	Lait Écrémé ou Lait à 1% de Matière Grasse	80-120
8	CAL	9	CAL	10	CAL	11	CAL	12	CAL
+Hot Dog sur pain GC avec Mélange de Légumes	362	^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage	370	+Dinde Rôtie et Sauce avec Purée de Pommes de Terre et Petit Pain Complet	363	~Taco avec /Maïs et Edamame & Chips Tortillas GC	346	^Pizza GC au Fromage ou +-Peppéroni pour une Personne	320-330
OU		OU		OU		OU		OU	
^Omelette Fiesta au Fromage et Pommes de Terre, Poivrons, Oignons & Croissant GC	466	~Spaghettis GC avec Boulettes de Viande & Petit Pain Complet	385	^Sandwich GC de Fromage avec des Frites au Four	394	^Bleuets avec Yaourt à la Vanille Faible en Gras et Granola GC	440	+^Sandwich GC de Poulet Épicé	341
Salsa	45	Mini-Carottes	30	Frites Cuites au Four	110	Soupe de Poulet aux Grains Anciens	153	Tranches de Concombre	14
Brocoli	15	Pois Chiches Grillés	160	Salade Verte avec Sauce Ranch	92	Salade Verte avec Sauce Ranch	92	Assortiment de Légumes Frais	20-25
Assortiment de Fruits	60-90	Assortiment de Fruits	60-90	Assortiment de Fruits	60-90	Assortiment de Fruits	60-90	Assortiment de Fruits	60-90
Lait Écrémé ou Lait à 1% de Matière Grasse	80-120	Lait Écrémé ou Lait à 1% de Matière Grasse	80-120	Lait Écrémé ou Lait à 1% de Matière Grasse	80-120	Lait Écrémé ou Lait à 1% de Matière Grasse	80-120	Lait Écrémé ou Lait à 1% de Matière Grasse	80-120

MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES D'AVRIL 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
15 CAL +Pépites de Poulet GC avec Maïs & Petit Pain Complet 308 OU ~Steak et Fromage Philly avec Pommes de Terre Assaisonnées et Pain à Hot Dog Complet 567 Tomates Cerises 16 Frites Cuites au Four 110 Fruits Perles 40 Assortiment de Fruits 60-90 Lait Écrémé ou Lait à 1 % de Matière Grasse 80-120	16 CAL ~Café Burger sur Petit Pain Complet & Pommes de Terre au Romarin 418 OU ^Enchiladas de Fromage Végétariennes 357 Salsa 45 Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits 60-90 Lait Écrémé ou Lait à 1 % de Matière Grasse 80-120	17 PAS D'ÉCOLE VACANCES DE PRINTEMPS	18 PAS D'ÉCOLE VACANCES DE PRINTEMPS	19 PAS D'ÉCOLE VACANCES DE PRINTEMPS
22 PAS D'ÉCOLE VACANCES DE PRINTEMPS	23 CAL +Hot Dog sur pain GC avec Mélange de Légumes 362 OU +Poulet à la noix de Coco et au Curry avec du Riz Complet & Petit Pain GC 338 Mini-Carottes 30 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait Écrémé ou Lait à 1 % de Matière Grasse 80-120	24 CAL Bâtonnets de Pain Doré / Œufs Brouillés 260 OU +Tranches de Dinde BBQ w/ Bol de Pain au Maïs 360 Tomates Cerises 16 Brocoli 15 Assortiment de Fruits 60-90 Lait Écrémé ou Lait à 1 % de Matière Grasse 80-120	25 CAL ~Taco avec /Maïs et Edamame & Chips Tortillas GC 346 OU ^Bleuets avec Yaourt à la Vanille à Faible Teneur en Gras et Granola GC 440 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait Écrémé ou Lait à 1 % de Matière Grasse 80-120	26 CAL ^Pizza GC au Fromage ou +-Peppéroni pour une Personne 320-330 OU +Sandwich GC de Poulet Épicé 341 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait Écrémé ou Lait à 1 % de Matière Grasse 80-120
29 CAL ^Bâtonnet de Pain Torsadé aux bleuets Avec/Yogourt 460 OU ~Boulettes de Viande au Teriyaki avec Riz végétarien GC et Petit Pain Complet 435 Mini-carottes 30 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits 60-90 Lait Écrémé ou Lait à 1 % de Matière Grasse 80-120	30 CAL +Pilons de Poulet avec Pommes de Terre au Romarin & Petit Pain Complet 390 OU ^Pépites Végétaliennes Avec/ Pommes de Terre Assaisonnées & Baguette GC 430 Frites Cuites au Four 110 Brocoli 15 Assortiment de Fruits 60-90 Lait Écrémé ou Lait à 1 % de Matière Grasse 80-120	Pour recevoir des informations concernant les ressources contre la faim et les prestataires de nourriture d'urgence actuellement à Montgomery County, veuillez consulter le Répertoire des Ressources d'Assistance Alimentaire de Montgomery County Food Council à https://mocofoodcouncil.org/foodassistance.		

INFORMATIONS POUR LES PARENTS

MySchoolBucks.com est un service disponible aux parents pour qu'ils puissent faire des paiements à l'avance dans le 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 les paiements récurrents, et bien plus encore. 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 leur enfant. Consultez **MySchoolBucks.com** pour vous inscrire.

TOUS LES CHÈQUES RETOURNÉS SONT ASSUJETIS À LA RÉCUPÉRATION DE LA VALEUR NOMINALE ET À UNE PÉNALITÉ DE \$25.00 AUTORISÉE PAR L'ÉTAT DU MARYLAND PAR DÉBIT ÉLECTRONIQUE OU PAR TRAITE BANCAIRE SUR LE MÊME COMPTE. VOTRE PAIEMENT PAR CHÈQUE CONSTITUE VOTRE ACCEPTATION DE CES TERMES.

OPTIONS DE MENU À LA CARTE

Saviez-vous qu'en plus des repas sains, beaucoup d'écoles offrent des options de menu à la carte? Toutes les collations et les boissons vendues sont conformes aux règlements de MCPS relatifs au Bien-être. (www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf). Pour plus d'informations sur les offres de votre école, ou pour contrôler les achats de l'élève, veuillez contacter le directeur de la cafétéria de votre école.