

MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K 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 payé \$1.30 à prix réduit \$0.00 déjeuner quotidien payé \$2.55 à prix réduit \$0.40	lun Saucisse de bœuf avec Bagel~ 235 mar Crêpes GC^ 220 me Bagel GC avec Fromage à la Crème ou Confiture^ 130-236 jeu Sandwich GC de Petit-Déjeuner 120-285 ven Brioche à la Cannelle GC^ 240 ALIMENTS SERVIS QUOTIDIENNEMENT Assortiment de Fruits/Jus de Fruits 55-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<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. 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.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI


VENDREDI

Code du Menu: ~ Bœuf Cal = Calories ^Sans viande pArachide +Volaille *Porc vVégétalien Épicé GC = aux Grains Complets

DÉJEUNER

1 CAL +Croquettes de Poulet avec Haricots, Carottes & Petit Pain Complet 263 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	2 CAL ^Pépites Végétariennes avec/ Pommés de Terre Assaisonnées & Baguette GC 430 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	3 CAL ~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Maïs 290 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	4 CAL ^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara 336 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	5 CAL ^Pizza GC à la Croûte Farcie au Fromage 320 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100
8 CAL +Hot Dog sur Pain GC avec Légumes Variés 362 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	9 CAL ~Spaghettis GC avec Boulettes de Viande & Baguette GC 385 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	10 CAL ^Sandwich GC de Fromage avec Frites au Four 394 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	11 CAL ~Taco avec Maïs et Edamame avec Chips Tortillas GC 346 Salsa 45 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	12 CAL ^Pizza GC au Fromage Portion Individuelle 330 Tranches de Concombre 14 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100

MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K D'AVRIL 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
15 CAL +Pépites de Poulet GC avec Maïs & Petit Pain Complet 308 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	16 CAL ~Café Burger sur Petit Pain Complet & Pommes de Terre au Romarin 418 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	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 Légumes Variés 362 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	24 CAL Bâtonnets de Pain Doré+ Œufs Brouillés 260 Tomates Cerises 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	25 CAL ~Taco avec Maïs et Edamame avec Chips Tortillas GC 346 Salsa 45 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	26 CAL ^Pizza GC au Fromage Portion Individuelle 330 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100
29 CAL ~Boulettes de Viande au Teriyaki avec Riz végétarien GC et Petit Pain Complet 435 Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	30 CAL ^Pépites Végétariennes avec/ Pommes de Terre Assaisonnées & Baguette GC 430 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<p>3.19 - DFNS Cette institution est un fournisseur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.</p> 		
<p>Pour obtenir des renseignements sur les ressources actuelles de secours à la faim et sur les fournisseurs d'aliments d'urgence à Montgomery County, visitez le Répertoire de Ressources de Montgomery County Food Council's Food Assistance à https://mocofoodcouncil.org/foodassistance.</p>				