

MENU DES REPAS DES ÉCOLES

ÉLÉMENTAIRES DE DÉCEMBRE 2018



DIVISION DES SERVICES
D'ALIMENTATION ET DE LA 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	lun Mini Bagels GC^ 240 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	<i>Autres choix d'entrée servis tous les jours peuvent inclure des sandwichs au beurre de cacahuètes et à la confiture, des sandwichs au fromage grillé, du houmous, et des bagels avec yaourt. 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.
déjeuner quotidien payé \$2.55 à prix réduit \$0.40	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
-------	-------	----------	-------	----------

Touche du Menu: ~ Bœuf Cal = Calories ^ Sans viande p Arachide + Volaille * Porc v Végétalien Épicé GC = aux Grains Complètes ☁ Jour du Plat Chanceux

DÉJEUNER

3 CAL +Mini Croquettes de Poulet GC avec Épinards au Fromage et Chips Tortilla GC 407 OU ~Burger de Cafe sur un Petit Pain GC avec/ Mélange de Légumes 288 Mini-carottes 30 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	4 CAL +Mini Tacos au Poulet avec /Maïs et Edamame et Petits Pains Plats Complètes 380 OU ^Omelette Fiesta au Fromage et Pommes de Terre, Poivrons, Oignons & Croissant GC 466 Salsa 45 Pois Chiches Rôtis 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	5 CAL PLAT CHANCEUX +Pilons de Poulet Barbecue avec des Pommes de Terre Assaisonnées & du pain complet 387 OU ^Pépites Végétaliennes avec/ Pommes de Terre Assaisonnées & Baguette GC 430 Frites Cuites au Four 110 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	6 CAL ^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara 336 OU ^Salade Verte avec/Houmous, Bâtonnet de Fromage et Pita Chips aux GC 352 Soupe de Brocoli au Fromage 205 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	7 CAL Pizza GC à Croûte Farcie de ^Fromage ou +-Peppéroni 320-330 OU ^Sandwich GC de Filet de Poisson avec Frites Cuites au Four 470 Brocoli 15 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120
10 CAL Macaroni au Fromage avec +Pépites de Poulet GC et Petit Pain Complet 546 OU +Hot Dog sur pain GC avec Mélange de Légumes 362 Tomates Cerises 16 Bâtonnets de Céleri 3 Tasse de beurre d'arachide portion individuelle 200 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	11 CAL ^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage 370 OU ~Boulettes de Viande au Teriyaki avec Riz végétarien GC et Petit Pain Complet 435 Mini-carottes 30 Pois Chiches Rôtis 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	12 CAL +Petit Pâté GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440 OU ~Philly cheese steak avec Pommes de Terre Assaisonnées et Pain à Hot Dog Complet 567 Frites Cuites au Four 110 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	13 CAL ~Taco avec /Maïs et Edamame avec Chips Tortillas GC 346 OU ^Bleuets avec Yaourt à la Vanille Faible en Gras et Granola GC 440 Salsa 45 Soupe de Poulet et Graine Antique 153 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	14 CAL ^Pizza GC au Fromage ou +-Peppéroni pour une Personne 320-330 OU +^Sandwich GC de Poulet Épicé 341 Tranches de Concombre 14 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120

MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES DE DÉCEMBRE 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
17 <small>CAL</small> +Dinde Rôtie et Sauce avec Purée de Pommes de Terre et Petit Pain Complet 363 OU GC 3 Calzone au Fromage Avec/ la Sauce Marinara 314 Mini-carottes 30 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	18 <small>CAL</small> +Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petits Pains Plats Complets 380 OU ~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Bouclées 410 Pommes de Terre Bouclées 140 Bâtonnets de Céleri 3 Coupe Individuelle de Beurre d'Arachide 200 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	19 <small>CAL</small> Bâtonnets de Pain Perdu GC avec *Saucisses 346 OU Spaghettis GC avec Boulettes de Viande & Petit Pain Complet 385 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	20 <small>CAL</small> ^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394 OU +Salade Méditerranéenne avec Croquettes de Poulet, Chips de Pita GC & Pois Chiches Rôtis 521 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	21 <small>CAL</small> Pizza GC à Croûte Farcie de ^Fromage ou +-Peppéroni 320-330 OU ^Sandwich GC de Filet de Poisson avec Frites Cuites au Four 470 Pois Chiches Rôtis 160 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120
24 PAS D'ÉCOLE VACANCES D'HIVER	25 PAS D'ÉCOLE VACANCES D'HIVER	26 PAS D'ÉCOLE VACANCES D'HIVER	27 PAS D'ÉCOLE VACANCES D'HIVER	28 PAS D'ÉCOLE VACANCES D'HIVER
31 PAS D'ÉCOLE VACANCES D'HIVER	Pour recevoir des informations concernant les ressources contre la faim et les prestataires de nourriture d'urgence actuellement à Montgomery County, veuillez consulter la Répertoire des Ressources d'Assistance Alimentaire du Montgomery County Food Council à https://mocofoodcouncil.org/foodassistance .			
INFORMATIONS POUR LES PARENTS			OPTIONS DE MENU À LA CARTE	
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.	
			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.	

11.18 - DFNS
 Cette institution est un fournisseur de l'égalité des chances.

