

MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K DE DECEMBRE 2018

DIVISION DES SERVICES D'ALIMENTATION
ET DE LA NUTRITION

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

PRIX DES REPAS		PETIT-DÉJEUNER		AUTRES SÉLECTIONS DISPONIBLES TOUS LES JOURS		INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
petit-déjeuner quotidien payé	\$1.30	lu	Mini Bagels 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 responsable de la cafétéria de votre école pour vos options.</i> <i>Veuillez consulter le site web pour des changements au menu dans le cas d'une modification au calendrier scolaire.</i>	Des informations concernant la nutrition, ainsi que les aliments sans allergène et sans gluten sont disponibles sur le web à www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . 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.			
à prix réduit	\$.00	ma	Crêpes GC^	220					
déjeuner quotidien payé	\$2.55	me	Bagel GC avec Fromage à la Crème ou Confiture^	130-236					
à prix réduit	\$.00	je	Sandwich GC de Petit Déjeuner	120-285					
		ve	Brioche à la Cannelle GC^ et Bâtonnet de Fromage	240-300					
		ALIMENTS SERVIS QUOTIDIENNEMENT							
			Assortiment de Fruits/Jus de Fruits	55-90					
			Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-100					
LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Touche du Menu: ~Bœuf Cal = Calories ^Sans viande p Arachides + Volaille * Porc v Végétalien GC = aux Grains Complets									
DÉJEUNER									
3	CAL	4	CAL	5	CAL	6	CAL	7	CAL
~Burger de Cafe sur un Petit Pain GC avec/ Mélange de Légumes		+Mini Tacos au Poulet avec Maïs et Edamame et Petits Pains Plats Complets		^Pépites Végétaliennes avec/ Pommes de Terre Assaisonnées & Baguette GC		^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara		^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage	
	288		380		430		336		320
Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits	60-90	Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits	60-90	Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits	60-90	Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits	60-90	Brocoli	15
Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-100	Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-100	Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-100	Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-100	Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits	60-90
								Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-100
10	CAL	11	CAL	12	CAL	13	CAL	14	CAL
Macaroni au Fromage avec +Pépites de Poulet GC et Petit Pain Complet		^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage		+Petit Pâté GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four		~Taco avec Maïs et Edamame avec Chips Tortillas GC		^Pizza GC au Fromage pour une Personne	
	546		370		440		346		330
Tomates Cerises	16	Mini-carottes	30	Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits	60-90	Salsa	45	Tranches de Concombre	14
Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits	60-90	Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits	60-90	Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits	60-90	Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits	60-90	Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits	60-90
Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-100	Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-100	Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-100	Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-100	Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-100

MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K DE DECEMBRE 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
17 CAL 3 Calzone GC au Fromages avec/ Sauce Marinara 314 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	18 CAL ~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Bouclées 410 Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	19 CAL ~Spaghettis GC avec Boulettes de Viande & Petit Pain Complet 385 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	20 CAL ^Sandwich GC au Fromage Grillé et Frites Cuites au Four 394 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	21 CAL ^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage 320 Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100
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, consulter Montgomery County Food Council's Food Assistance Resource Directory à https://mocofoodcouncil.org/foodassistance .			