

FÉVRIER 2019 MENU DES REPAS

DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES DE

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 déjeuner quotidien payé \$2.55 à prix réduit \$0.40	lun Saucisse de bœuf avec Bagel GC~ 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 80-120	<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/ <i>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.</i>
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
VENREDI			

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

DÉJEUNER



1 ^{CAL}
^Pizza GC au Fromage ou +-Peppéroni pour une Personne 320-330
OU
+vSandwich 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

4 ^{CAL}
+Mini Croquettes de Poulet GC avec Épinards au Fromage et Chips Tortilla GC 407
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

5 ^{CAL}
+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
 Bâtonnets de Céleri 3
 Coupe de Portion Individuelle de Beurre d'Arachide 200
 Assortiment de Fruits 60-90
 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120

6 ^{CAL}
~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Maïs 290
OU
+Poulet à Mesquite et Fromage sur Croissant GC 410
 vSoupe de Chili 179
 Salade Verte avec Sauce Ranch 92
 Assortiment de Fruits 60-90
 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120

7 ^{CAL}
^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara 336
OU
+ Salade Méditerranéenne avec du Houmous, Chips de Pita GC & Pois Chiches Rôtis 521
 Salade Verte avec Sauce Ranch 92
 Pois Chiches Rôtis 160
 Assortiment de Fruits 60-90
 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120

8 ^{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

MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES DE FÉVRIER 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
11 CAL +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec macaronis au fromage 535 OU ^Omelette Fiesta au Fromage et Pommes de Terre, Poivrons, Oignons & Croissant GC 466 Salsa 45 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	12 CAL ^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage 370 OU ~Philly cheese steak avec Pommes de Terre Assaisonnées et Pain à Hot Dog Complet 567 Mini-carottes 30 Pois Chiches Rôtis 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	13 CAL ^Sandwich GC de Fromage avec des Frites au Four 394 OU ~Burger au Fromage sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Bouclées 420 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	14 CAL +Pépites de Poulet GC et Pain GC avec Pain aux Myrtilles 412 OU ^Bleuets avec Yaourt à la Vanille Faible en Gras et Granola GC 440 Soupe de Poulet et de 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	15 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
18 PAS D'ÉCOLE	19 CAL +Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petits Pains Plats Complets 344 OU ~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Bouclées 410 Pommes de Terre Bouclées 140 Bâtonnets de Céleri 3 Coupe de Portion Individuelle de Beurre d'Arachide 200 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	20 CAL +Dinde Rôtie et Sauce avec Purée de Pommes de Terre et Petit Pain Complet 363 OU ^Enchiladas de Fromage Végétariennes 357 Salsa 45 Mini-carottes 30 Pois Chiches Rôtis 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	21 CAL Spaghettis GC avec Boulettes de Viande & Baguette GC 385 OU +Salade Méditerranéenne avec du Houmous, 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	22 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 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120
25 CAL +Petit Pâté GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440 OU ~Burger au Fromage sur Petit Pain GC avec Pommes de Terre Bouclées 420 Frites Cuites au Four 110 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	26 CAL +Hot Dog sur pain GC avec Mélange de Légumes 362 OU +Poulet Coco au Curry avec du Riz Complet & Petit Pain GC 338 Mini-carottes 30 Pois Chiches Rôtis 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	27 CAL Bâtonnets de Pain Perdu GC avec *Saucisse 346 OU ^Calzone GC avec 3 Fromages avec Sauce Marinara 314 Tranches de Concombre 14 Brocoli 15 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	28 CAL ~Taco avec /Maïs et Edamame & Chips Tortillas GC 346 OU ^Bleuets avec Yaourt à la Vanille Faible en Gras et Granola GC 440 Salsa 45 vSoupe de Courge Musquée 194 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 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 la Répertoire des Ressources d'Assistance Alimentaire du Montgomery County Food Council à https://mocofoodcouncil.org/foodassistance.

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



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.