

MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K DE FÉVRIER 2019

DÉPARTEMENT DE 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 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	<i>Autres choix d'entrée servis tous les jours peuvent inclure des sandwiches au beurre de cacahuètes et à la confiture, des sandwiches 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 80-100		

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 pour une Personne 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
4 CAL +Mini Croquettes de Poulet GC avec Épinards au Fromage et Chips Tortilla GC 407 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	5 CAL ^Pépites Végétaliennes 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	6 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	7 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	8 CAL ^Pizza GC à Croûte Farcie de 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

MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K DE FÉVRIER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
11 <small>CAL</small> +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec macaronis au fromage 535 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	12 <small>CAL</small> ^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage 370 Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	13 <small>CAL</small> ^Sandwich GC de Fromage avec des 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	14 <small>CAL</small> +Pépites de Poulet GC et Pain GC avec Pain aux Myrtilles 412 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	15 <small>CAL</small> ^Pizza GC au Fromage pour une Personne 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
18 PAS D'ÉCOLE	19 <small>CAL</small> ~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Bouclées 410 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	20 <small>CAL</small> +Dinde Rôtie et Sauce avec Purée de Pommes de Terre et Petit Pain Complet 363 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	21 <small>CAL</small> ~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	22 <small>CAL</small> ^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
25 <small>CAL</small> +Petit Pâté GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	26 <small>CAL</small> +Hot Dog sur pain GC avec Mélange de Légumes 362 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	27 <small>CAL</small> ^Calzone GC de 3 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	28 <small>CAL</small> ~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	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.

