

MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES POUR JANVIER 2019

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 payé	tous les matins \$1.30	lun	Saucisse de bœuf avec Bagel GC~ 235	<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/ <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>	
à prix réduit	\$.00	mar	Crêpes GC^ 220				
déjeuner payé	quotidien \$2.55	me	Bagel GC avec Fromage à la Crème ou Confiture^ 130-236				
à prix réduit	\$.40	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					

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

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

DÉJEUNER

		1		2		3		4	
		PAS D'ÉCOLE VACANCES D'HIVER		+Petit Pâté GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 481 OU ~Burger au Fromage sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Assaisonnées 450 Frites Cuites au Four 110 Pois Chiches Rôtis 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		~Taco avec /Maïs et Edamame & Chips Tortillas GC 346 OU 3 Calzone GC au Fromages avec/ Sauce Marinara 314 Salsa 45 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		^Pizza GC au Fromage ou +-Peppéroni pour une Personne 320-330 OU +Sandwich 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	
7	CAL	8	CAL	9	CAL	10	CAL	11	CAL
+Mini Croquettes de Poulet GC avec Épinards au Fromage et Chips Tortilla GC 407 OU ~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Maïs 290 Mini-carottes 30 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		+Hot Dog sur pain GC avec Mélange de Légumes 362 OU ~Philly cheese steak avec Pommes de Terre Assaisonnées et Pain à Hot Dog Complet 567 Bâtonnets de Céleri 3 Tasse de beurre d'arachide de portion individuelle 200 Pois Chiches Rôtis 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		+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		^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara 336 OU +Salade Méditerranéenne avec Croquettes de Poulet, Chips de Pita GC & Pois Chiches Rôtis 521 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		Pizza GC à Croûte Farcie de ^Fromage ou +-Peppéroni 320-330 OU ^Sandwich GC de Filet de Poisson avec Frites Cuites au Four 470 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 JANVIER 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
14 CAL Macaroni au Fromage et Pépites de Poulet GC & Petit Pain GC 399 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	15 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	16 CAL +Petit Pâté GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440 OU ^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394 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	17 CAL +Pépites de Poulet GC avec Pain de Maïs aux Airelles 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	18 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
21 PAS D'ÉCOLE	22 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 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	23 CAL Bâtonnets de Pain Perdu GC avec *Saucisse 346 OU ~Spaghettis GC avec Boulettes de Viande & Petit Pain Complet 385 Mini-carottes 30 Pois Chiches Rôtis 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	24 CAL +Dinde Rôtie et Sauce avec Purée de Pommes de Terre et Petit Pain Complet 300 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	25 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
28 PAS D'ÉCOLE 12.18 · DFNS Cette institution est un fournisseur de l'égalité des chances.	29 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	30 CAL Bâtonnets de Pain Perdu GC avec *Saucisse 346 OU ^Calzone GC aux 3 Fromages avec Sauce Marinara 314 Tomates Cerises 16 Bâtonnets de Céleri 3 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	31 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 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.

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.