

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

PRIX DES REPAS		PETIT-DÉJEUNER		AUTRES REPAS DISPONIBLES TOUS LES JOURS	INFORMATIONS NUTRITIONNELLES
petit-déjeuner	tous les matins	lun	Saucisse de bœuf avec Bagel~	<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>
payé	\$1.30	mar	Crêpes GC^		
à prix réduit	\$.00	me	Bagel GC avec Fromage à la Crème ou Confiture^		
déjeuner	quotidien	jeu	Sandwich GC de Petit-Déjeuner		
payé	\$2.55	ven	Brioche à la Cannelle GC^		
à prix réduit	\$.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	VENDREDI
-------	-------	----------	-------	----------

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

DÉJEUNER

	1	2	3	4
	PAS D'ÉCOLE	+Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	~Taco avec Maïs et Edamame & Chips Tortillas GC Salsa Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	^Pizza pour une Personne GC au Fromage Salade Verte avec Sauce Ranch Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse
		CAL 440 60-90 80-100	CAL 346 45 60-90 80-100	CAL 330 92 60-90 80-100
7 ~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Maïs Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	8 +Hot Dog sur pain GC avec mélange de légumes Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	9 ^Pépites Végétaliennes avec/ Pommes de Terre Assaisonnées & Baguette GC Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	10 ^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	11 ^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage Assortiment de Légumes Frais Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse
CAL 290 60-90 80-100	CAL 362 60-90 80-100	CAL 430 60-90 80-100	CAL 336 60-90 80-100	CAL 320 20-25 60-90 80-100

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
14 Macaroni au Fromage et Pépites de Poulet GC & Petit Pain GC 399 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	15 ^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	16 +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	17 +Pépites de Poulet GC avec Pain de Maïs aux Airelles 402 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	18 ^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
21 PAS D'ÉCOLE	22 ~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	23 ~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	24 +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	25 ^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
28 PAS D'ÉCOLE	29 +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	30 ^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	31 ~Taco avec Maïs et Edamame & 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.

