

JUIN 2019 MENU DU REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES

PRIX DES REPAS		PETIT-DÉJEUNER		AUTRES REPAS DISPONIBLES TOUS LES JOURS		INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
petit-déjeuner	par jour	Lun	Saucisse de bœuf en bagel (CC)~	235	<i>D'autres choix sont disponibles au quotidien : cheeseburger à la viande de bœuf, sandwichs au beurre d'arachides et confiture, sandwich grillé au fromage, houmous, bagel et fromage à la crème avec yaourt, yaourt aux fruits et yaourt aux fruits et granola (granola parfait). Veuillez contacter le directeur de la cafétéria de votre école pour vérifier la disponibilité de vos choix. Veuillez visiter régulièrement notre site web pour consulter les modifications du menu en cas de changement dans l'organisation de l'école.</i>	Diverses informations sur la nutrition, les allergènes et les aliments sans gluten sont disponibles sur notre site Internet à l'adresse 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 une céréale complète dont le nombre de calories être compris entre 70 et 180.			
prix	1,30\$	Mar	Pancakes^(CC)	220					
tarif réduit	0,00\$	Mer	Bagel (CC) au fromage à la crème ou confiture^	130-236					
déjeuner	par jour	Jeu	Sandwich (CC) de petit déjeuner	120-285					
prix	2,55\$	Ven	Brioche (CC) à la cannelle^	232					
tarif réduit	0,40\$	AU MENU TOUS LES JOURS							
			Salade de fruits/Jus de fruits	55-90					
			Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-120					
LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Codes du menu : ~Bœuf Cal = Calories ^Végétarien pArachides +Volaille *Porc Épicé vVégétalien CC = Céréales complètes									
DÉJEUNER									
3	CAL	4	CAL	5	CAL	6	CAL	7	CAL
+Hot Dog sur pain GC avec Mélange de Légumes	362	Bâtonnets de pain perdu (CC) et œufs brouillés	260	~Spaghettis (CC) aux boulettes de viande et bâtonnet de pain complet	385	~Taco au maïs et fèves edamamé accompagné de chips de tortilla (CC)	346	^Pizza (CC) au fromage ou **peppéroni pour une personne	320-330
OU		OU		OU		OU		OU	
^Bâtonnet de pain torsade aux myrtilles et yaourt	460	~Philly Cheese Steak avec haricots verts et carottes et Pain GC Hot Dog	421	+Tranches de Dinde BBQ w/ Bol de Pain au Maïs	360	^Myrtilles au yaourt à la vanille allégé en matière grasse et granola (CC)	440	*Hamburger (CC) de poulet frit épicé	341
Frites Cuites au Four	110	Mini-carottes	30	Salade verte à la sauce ranch	92	Salsa	45	Tranches de concombre	14
Bâtonnets de Céleri	3	Pois chiches grillés	160	Salade de fruits	60-90	Salade verte à la sauce ranch	92	Assortiment de légumes frais	20-25
Coupe de Portion Individuelle de Beurre d'Arachide	200	Salade de fruits	60-90	Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-120	Salade de fruits	60-90	Salade de fruits	60-90
Salade de fruits	60-90	Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-120			Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-120	Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-120
Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-120								
10	CAL	11	CAL	12	CAL	13	CAL	14	CAL
+Pilons de Poulet Barbecue avec des Pommes de Terre Assaisonnées & Pain Complet	390	+Pépites de poulet (CC) avec maïs, haricots verts et petit pain	354	^Pancakes (CC) et yaourt et bâtonnet de fromage	370	^Pizza (CC) au fromage ou **peppéroni pour une personne	320-330	^Sandwich grillé (CC) au fromage	280
OU		OU		OU		OU		OU	
~Hamburger avec frites cuites au four	410	^Hamburger végétarien sur pain complet (CC) accompagné de pommes de terre assaisonnées	420	Choix du Responsable		Choix du Responsable		Sandwich au beurre d'arachides et confiture	550
Assortiment de légumes frais	20-25	Assortiment de légumes frais	20-25	Assortiment de légumes frais	20-25	Assortiment de légumes frais	20-25	OU	
Salade de fruits	60-90	Salade de fruits	60-90	Salade de fruits	60-90	Salade de fruits	60-90	Choix du Responsable	
Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-120	Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-120	Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-120	Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-120	Assortiment de légumes frais	20-25
								Salade de fruits	60-90
								Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-120

MENU DU REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES DE MAI 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
13 CAL *Dinde rôtie dans son jus accompagnée de purée de pommes de terre et pain complet 363 OU ^Sandwich grillé (CC) au fromage et frites au four 394 Mini-carottes 30 Frites cuites au four 110 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	14 CAL *Mini tacos de poulet accompagnés de pommes de terre assaisonnées et pain complet (CC) 344 OU ^Enchiladas végétariennes au fromage 357 Brocoli 15 Salsa 45 Perles de fruits 40 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	15 CAL ^Pancakes (CC) et yaourt et bâtonnet de fromage 370 OU *Curry de poulet à la noix de coco accompagné de riz complet & pain complet (CC) 338 Salade verte à la sauce ranch 92 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	16 CAL *Nuggets (CC) de poulet et pain au cranberries (canneberge) 402 OU *Salade méditerranéenne et houmous (ou bâtonnet de fromage), chips de pita (CC) et pois chiches rôtis 458 (407) Salade verte à la sauce ranch 92 Pois chiches grillés 160 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	17 CAL ^Pizza à croute (CC) farcie au fromage ou **peppéroni 320-330 OU ^Sandwich (CC) au filet de poisson frit et chips accompagné de frites cuites au four 470 Tranches de concombre 14 Assortiment de légumes frais 20-25 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120
20 CAL *Porc pané (CC) au parmesan accompagné de purée de pomme de terre et bâtonnet de pain complet (CC) 507 OU *Hamburger de la maison (CC) accompagné de pommes de terre bouclées 410 Mini-carottes 30 Frites cuites au four 110 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	21 CAL *Hot-dog sur pain complet (CC) accompagné de légumes 362 OU ^Bâtonnet de pain torsade aux myrtilles et yaourt 460 Tomates cerise 16 Pois chiches grillés 160 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	22 CAL Bâtonnets de pain perdu (CC) et œufs brouillés 260 OU ^Hamburger végétarien sur pain complet (CC) accompagné de frites cuites au four 390 Tranches de concombre 14 Brocoli 15 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	23 CAL *Taco au maïs et fèves edamamé accompagné de chips de tortilla (CC) 346 OU ^Myrtilles au yaourt à la vanille allégé en matière grasse et granola (CC) 440 Salade verte à la sauce ranch 92 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	24 CAL ^Pizza (CC) au fromage ou **peppéroni pour une personne 320-330 OU *^Hamburger (CC) de poulet frit épicé 341 Salade verte à la sauce ranch 92 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120
27 PAS D'ÉCOLE	28 CAL *Pilons de poulet accompagnés de pommes de terre au romarin et brioche (CC) 390 OU ^Nuggets végétariens accompagnés de pommes de terre assaisonnées et brioche (CC) 400 Frites cuites au four 110 Tomates cerise 16 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	29 CAL ^Croquettes (CC) au fromage servies avec sauce marinara 336 OU *Boulettes de viande teriyaki accompagnées de riz végétarien et brioche (CC) 435 Mini-carottes 30 Brocoli 15 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	30 CAL Croissant (CC) à la *dinde et au fromage 317 OU *Salade méditerranéenne et houmous (ou bâtonnet de fromage), chips de pita (CC) et pois chiches rôtis 458 (407) Salade verte à la sauce ranch 92 Pois chiches grillés 160 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	31 CAL ^Pizza à croute (CC) farcie au fromage ou **peppéroni 320-330 OU ^Sandwich (CC) au filet de poisson frit et chips accompagné de frites cuites au four 470 Salade verte à la sauce ranch 92 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120

INFORMATIONS POUR LES PARENTS

MySchoolBucks.com est un service disponible aux parents permettant d'effectuer des paiements à l'avance dans le compte du repas de leur enfant en ligne avec une carte de crédit/débit. Les parents peuvent également vérifier les soldes de compte des repas, s'abonner pour des paiements réguliers, et bien plus. 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 leurs enfants. Consultez **MySchoolBucks.com** pour vous inscrire.

TOUS LES CHÈQUES RETOURNÉS SONT ASSUJETTIS À LA RÉCUPÉRATION DE LA VALEUR NOMINALE ET À UNE PÉNALITÉ DE 25\$ 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.

4.19 - DFNS
 Cette institution est un fournisseur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.

