

JUIN 2019 MENU DU REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K

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	80-100					
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	~Philly Cheese Steak avec haricots verts et carottes et Pain GC Hot Dog	421	~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 pour une personne	320-330
Salade de fruits frais ou coupelle de fruits	60-90	Salade de fruits frais ou coupelle de fruits	60-90	Mini-carottes	30	Salsa	45	Assortiment de légumes frais	20-25
Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-100	Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-100	Salade de fruits frais ou coupelle de fruits	60-90	Salade de fruits frais ou coupelle de fruits	60-90	Salade de fruits frais ou coupelle de fruits	60-90
				Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-100	Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-100	Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-100
10	CAL	11	CAL	12	CAL	13	CAL	14	CAL
~Hamburger avec frites cuites au four	410	+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 pour une personne	320-330	^Sandwich grillé (CC) au fromage	280
Salade de fruits frais ou coupelle de fruits	60-90	Assortiment de légumes frais	20-25	Assortiment de légumes frais	20-25	Assortiment de légumes frais	20-25	Assortiment de légumes frais	20-25
Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-100	Salade de fruits frais ou coupelle de fruits	60-90	Salade de fruits frais ou coupelle de fruits	60-90	Salade de fruits frais ou coupelle de fruits	60-90	Salade de fruits frais ou coupelle de fruits	60-90
		Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-100	Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-100	Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-100	Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-100