

MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES DE MARS 2019

DIVISION DES SERVICES
D'ALIMENTATION ET DE 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 déjeuner quotidien payé \$2.55 à prix réduit \$0.40	lun Saucisse de bœuf avec Bagel GC~ 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 ALIMENTS SERVIS QUOTIDIENNEMENT Assortiment de Fruits/Jus de Fruits 55-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	D'autres choix quotidiens peuvent inclure le "cheeseburger" fait avec la viande de bœuf, sandwichs de beurre d'arachide de gelée, fromage grillé, hoummos, bagel et fromage à la crème avec yogourt, et yogourt aux fruits et parfait granola. Veuillez contacter le directeur de la cafétéria de votre école pour vos options. Veuillez consulter le site web pour des modifications au menu en cas de changement au calendrier scolaire.	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.
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
VENREDI			

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

DÉJEUNER

Pour recevoir des informations concernant les ressources contre la faim et les prestataires de nourriture d'urgence actuellement à Montgomery County, consultez Montgomery County Food Council's Food Assistance Resource Directory à <https://mocofoodcouncil.org/foodassistance>.



1 ^{CAL}
^Pizza GC au Fromage ou +-Peppéroni pour une Personne 320-330
OU
+vSandwich 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

SEMAINE NATIONALE DE PETIT DÉJEUNER SCOLAIRE

4 ^{CAL} +Mini Croquettes de Poulet GC avec Épinards au Fromage et Chips Tortilla GC 407 OU ~Boulettes de Viande au Teriyaki avec Riz végétarien GC et Petit Pain Complet 435 Mini-carottes 30 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	5 ^{CAL} +Pilons de Poulet Barbecue avec des Pommes de Terre Assaisonnées & Pain Complet 390 OU ^Pépites Végétaliennes avec/ Pommes de Terre Assaisonnées & Baguette GC 430 Frites Cuites au Four 110 Bâtonnets de Céleri 3 Coupe de Portion Individuelle de Beurre d'Arachide 200 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	6 HEAR THE MARYLAND CRUNCH ^{CAL} Sandwich GC de Filet de Poisson avec Frites Cuites au Four 470 OU +Poulet Jambon & Fromage sur Croissant GC 410 ^Soupe au Chili Con Carne 179 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	7 ^{CAL} ^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara 336 OU +Salade Méditerranéenne avec du Houmous, Chips Pita au GC & Pois Chiches Grillés 458 (407) Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	8 ^{CAL} Pizza GC à Croûte Farcie de ^Fromage ou +-Peppéroni 320-330 OU ~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Maïs 290 Brocoli 15 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 MARS 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
11 CAL +Hot Dog avec/ Mac & Cheese & Pain au GC 535 OU ^Omelette Fiesta au Fromage et Pommes de Terre, Poivrons, Oignons & Croissant GC 466 Salsa 45 Tomates Cerises 16 Bâtonnets de Céleri 3 Coupe de Portion Individuelle de Beurre d'Arachide 200 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	12 CAL ^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage 370 OU ~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Bouclées 418 Mini-Carottes 30 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	13 CAL ^Sandwich GC au Fromage avec des Frites au Four 394 OU ~Philly Cheese Steak avec Pommes de Terre Assaisonnées et Pain GC Hot Dog 567 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	14 CAL ~Taco avec /Maïs et Edamame & Chips Tortillas GC 346 OU ^Bleuets avec Yaourt à la Vanille Faible en Gras et Granola GC 440 Soupe de Poulet aux Grains Anciens 153 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	15 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
18 CAL Petites Bouchées de Poulet+ WG avec Légumes Variés, et Petit Pain au GC 286 OU ^Enchiladas Végétariennes au Fromage 357 Mini-carottes 30 Salsa 45 Fruits Perles 40 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	19 CAL +Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petits Pains Plats Complets 344 OU ^Sandwich GC de Fromage avec des Frites au Four 394 Frites Cuites au Four 110 Bâtonnets de Céleris 3 Coupe de Portion Individuelle de Beurre d'Arachide 200 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	20 CAL +Dinde Rôtie et Sauce avec Purée de Pommes de Terre et Petit Pain Complet 363 OU ^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage 370 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Soupe de Brocoli au Fromage 205 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	21 CAL +Pépites de Poulet GC et Pain GC avec Pain aux Myrtilles 412 OU +Salade Méditerranéenne avec du Houmous, Chips de Pita GC & Pois Chiches Rôtis 458 (407) Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	22 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 Pois Chiches Rôtis 160 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120
25 CAL +Petit Pâté GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440 OU Bâtonnet Torsadé au GC au fromage et Bleuets 380 Mini-carottes 30 Frites Cuites au Four 110 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	26 CAL +Hot Dog sur pain GC avec Mélange de Légumes 362 OU +Poulet Coco au Curry avec du Riz Complet & Petit Pain GC 338 Pois Chiches Rôtis 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	27 CAL Bâtonnets de Pain Doré / Œufs Brouillés 260 OU +Tranches de Dinde BBQ w/ Bol de Pain au Maïs 360 Tranches de Concombre 14 Brocoli 15 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	28 CAL ~Taco avec /Maïs et Edamame & Chips Tortillas GC 346 OU ^Bleuets avec Yaourt à la Vanille Faible en Gras et Granola GC 440 Salsa 45 vSoupe de Courge Musquée 194 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	29 CAL ^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

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.



2.19 · DfNS
 Cette institution est un fournisseur de l'égalité des chances.