

# MARS 2019 MENU

## PRE-K/HEADSTART

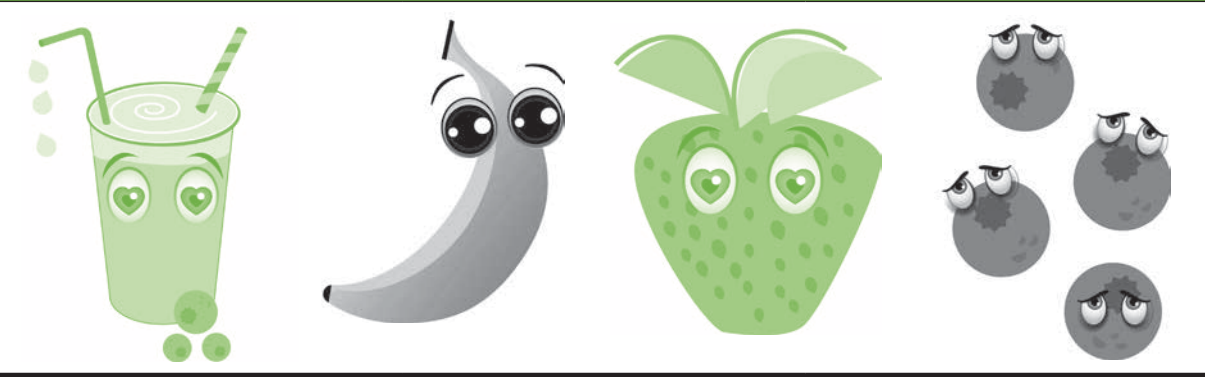
PRIX DES REPAS		PETIT-DÉJEUNER		AUTRES REPAS DISPONIBLES TOUS LES JOURS		INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	
<b>petit-déjeuner payé</b>	<b>tous les matins \$1.30</b>	<b>lun</b>	<b>Saucisse de bœuf avec Bagel~</b>	<b>235</b>	<i>D'autres choix quotidiens peuvent inclure le "cheeseburger" fait avec la viande 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.</i>	Information sur la Nutrition, les allergènes et les aliments sans gluten est disponible sur le web à <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/</a>  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.	
<b>à prix réduit</b>	<b>\$0.00</b>	<b>mar</b>	<b>Crêpes GC^</b>	<b>220</b>			
<b>déjeuner payé</b>	<b>quotidien \$2.55</b>	<b>me</b>	<b>Bagel GC avec Fromage à la Crème ou Confiture^</b>	<b>130-236</b>			
<b>à prix réduit</b>	<b>\$0.40</b>	<b>jeu</b>	<b>Sandwich GC de Petit-Déjeuner</b>	<b>120-285</b>			
		<b>ven</b>	<b>Brioche à la Cannelle GC^</b>	<b>240</b>			
		<b>ALIMENTS SERVIS QUOTIDIENNEMENT</b>					
		Assortiment de Fruits/Jus de Fruits		55-90			
		Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse		80-100			

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
-------	-------	----------	-------	----------

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

### 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>.



<b>1</b>	<b>^Pizza GC au Fromage Portion Individuelle</b>	<b>330</b>	CAL
	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

### SEMAINE NATIONALE DE PETIT DÉJEUNER SCOLAIRE

<b>4</b>	<b>+Mini Croquettes de Poulet GC avec Épinards au Fromage et Chips Tortilla GC</b>	<b>407</b>	CAL
	Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits		60-90
	Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse		80-100
<b>5</b>	<b>^Pépites Végétariennes avec/ Pommes de Terre Assaisonnées &amp; Baguette GC</b>	<b>430</b>	CAL
	Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits		60-90
	Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse		80-100
<b>6</b>	<b>HEAR THE MARYLAND CRUNCH +Poulet Jambon &amp; Fromage sur Croissant GC</b>	<b>410</b>	CAL
	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
<b>7</b>	<b>^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara</b>	<b>336</b>	CAL
	Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits		60-90
	Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse		80-100
<b>8</b>	<b>^Pizza GC à la Croûte Farcie au Fromage</b>	<b>320</b>	CAL
	Assortiment de Légumes Frais		20-25
	Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits		60-90
	Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse		80-100

# MARS 2019 MENU

## DU PRE-K/HEADSTART

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>11</b> <small>CAL</small> <b>+Hot Dog sur Petit Pain Complet avec macaronis au fromage 535</b> Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>12</b> <small>CAL</small> <b>^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage 370</b> Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>13</b> <small>CAL</small> <b>~Café Burger sur Petit Pain Complet &amp; Pommes de Terre au Romarin 418</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>14</b> <small>CAL</small> <b>~Taco avec Maïs et Edamame avec Chips Tortillas GC 346</b> Salsa 45 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>15</b> <small>CAL</small> <b>^Pizza GC au Fromage Portion Individuelle 330</b> 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
<b>18</b> <small>CAL</small> <b>Petites Bouchées de Poulet+ Légumes Variés, &amp; Petit Pain au GC 286</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>19</b> <small>CAL</small> <b>^Sandwich GC de Fromage avec Frites au Four 394</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>20</b> <small>CAL</small> <b>^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage 370</b> Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>21</b> <small>CAL</small> <b>+Pépites de Poulet GC et Pain GC avec Pain aux Myrtilles 412</b> 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	<b>22</b> <small>CAL</small> <b>^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage 320</b> Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100
<b>25</b> <small>CAL</small> <b>+Poulet Haché en Galettes sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>26</b> <small>CAL</small> <b>+Hot Dog sur Pain GC avec Légumes Variés 362</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>27</b> <small>CAL</small> <b>Bâtonnets de Pain Doré+ Œufs Brouillés 260</b> 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	<b>28</b> <small>CAL</small> <b>~Taco avec Maïs et Edamame avec Chips Tortillas GC 346</b> Salsa 45 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>29</b> <small>CAL</small> <b>^Pizza GC au Fromage Portion Individuelle 330</b> 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

