


# MAI 2019 MENU DU REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES

PRIX DES REPAS		PETIT-DÉJEUNER		AUTRES REPAS DISPONIBLES TOUS LES JOURS		INFORMATIONS NUTRITIONNELLES	
<b>petit-déjeuner</b>	<b>par jour</b>	<b>Lun</b>	<b>Saucisse de bœuf en bagel (CC)~</b>	<b>235</b>	<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.</i>  <i>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 <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 une céréale complète dont le nombre de calories être compris entre 70 et 180.	
<b>prix</b>	<b>1,30\$</b>	<b>Mar</b>	<b>Pancakes^(CC)</b>	<b>220</b>			
<b>tarif réduit</b>	<b>0,00\$</b>	<b>Mer</b>	<b>Bagel (CC) au fromage à la crème ou confiture^</b>	<b>130-236</b>			
<b>déjeuner</b>	<b>par jour</b>	<b>Jeu</b>	<b>Sandwich (CC) de petit déjeuner</b>	<b>120-285</b>			
<b>prix</b>	<b>2,55\$</b>	<b>Ven</b>	<b>Brioche (CC) à la cannelle^</b>	<b>232</b>			
<b>tarif réduit</b>	<b>0,40\$</b>	<b>AU MENU TOUS LES JOURS</b>					
			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

Pour plus d'informations sur les ressources actuelles de secours alimentaire pour les plus pauvres et sur les fournisseurs de repas d'urgence de Montgomery County, consultez l'annuaire du Montgomery County Food Council's Food Assistance Resource à <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/ foodassistance</a> .		<b>1</b> <span style="float: right;">CAL</span> ~Hamburger de la maison (CC) accompagné de maïs <b>290</b> OU Croissant (CC) à la *dinde et au fromage (CC) <b>317</b> Salade verte à la sauce ranch 92 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>2</b> <span style="float: right;">CAL</span> ^Croquettes au Fromage (CC) à la sauce marinara (sauce tomate) <b>336</b> OU *Salade méditerranéenne et houmous (ou bâtonnet de fromage), chips de pita (CC) et pois chiches rôtis <b>458 (407)</b> 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	<b>3</b> <span style="float: right;">CAL</span> ^Pizza à croute (CC) farcie au fromage ou **peppéroni <b>320-330</b> OU ^Sandwich (CC) au filet de poisson frit et chips accompagné de frites cuites au four <b>470</b> 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
		<b>6</b> <span style="float: right;">CAL</span> *Hot-dog sur pain complet (CC) et frites cuites au four <b>422</b> OU ^Omelette tortilla au fromage et pommes de terre, poivrons, oignons et croissant (CC) <b>466</b> Sauce Salsa 45 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>7</b> <span style="float: right;">CAL</span> ^Pancakes (CC) servis avec yaourt et bâtonnet de fromage <b>370</b> OU ~Spaghettis (CC) aux boulettes de viande et bâtonnet de pain complet <b>385</b> Mini-carottes 30 Pois chiches grillés 160 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>8</b> <span style="float: right;">CAL</span> *Dinde effilée en sauce barbecue et pain (CC) de maïs (cornbread) <b>360</b> OU ~Bœuf haché au fromage au style Philadelphie, pommes de terre assaisonnées et pain (CC) à hot-dog <b>567</b> Salade verte à la sauce ranch 92 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	VENDREDI
<b>13</b> 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	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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	<b>16</b> 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	<b>17</b> 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
<b>20</b> 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	<b>21</b> 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	<b>22</b> 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	<b>23</b> 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	<b>24</b> 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
<b>27</b> <b>PAS D'ÉCOLE</b>	<b>28</b> 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	<b>29</b> 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	<b>30</b> 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	<b>31</b> 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 ASSUJETIS 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](http://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.

