


# MAI 2019 MENU DU REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K

| 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>                              | <p>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.</p> <p>Veuillez visiter régulièrement notre site web pour consulter les modifications du menu en cas de changement dans l'organisation de l'école.</p> |
| <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> |   |   | <p>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></p> <p>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.</p>     |
|                       |                 |                               | 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

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| <p>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>.</p> |  | <p><b>1</b> <span style="float: right;">CAL</span></p> <p><b>~Hamburger de la maison (CC) accompagné de maïs</b> <span style="float: right;"><b>290</b></span></p> <p>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits <span style="float: right;">60-90</span></p> <p>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse <span style="float: right;">80-100</span></p>         | <p><b>2</b> <span style="float: right;">CAL</span></p> <p><b>^Croquettes au fromage (CC) à la sauce marinara (sauce tomate)</b> <span style="float: right;"><b>336</b></span></p> <p>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits <span style="float: right;">60-90</span></p> <p>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse <span style="float: right;">80-100</span></p>  | <p><b>3</b> <span style="float: right;">CAL</span></p> <p><b>^Pizza à croute (CC) farcie au fromage</b> <span style="float: right;"><b>320</b></span></p> <p>Assortiment de légumes frais <span style="float: right;">20-25</span></p> <p>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits <span style="float: right;">60-90</span></p> <p>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse <span style="float: right;">80-100</span></p>                          |
|   |  | <p><b>6</b> <span style="float: right;">CAL</span></p> <p><b>*Hot-dog sur pain complet (CC) et frites cuites au four</b> <span style="float: right;"><b>422</b></span></p> <p>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits <span style="float: right;">60-90</span></p> <p>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse <span style="float: right;">80-100</span></p> | <p><b>7</b> <span style="float: right;">CAL</span></p> <p><b>^Pancakes (CC) servis avec yaourt et bâtonnet de fromage</b> <span style="float: right;"><b>370</b></span></p> <p>Mini-carottes <span style="float: right;">30</span></p> <p>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits <span style="float: right;">60-90</span></p> <p>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse <span style="float: right;">80-100</span></p> | <p><b>8</b> <span style="float: right;">CAL</span></p> <p><b>*Dinde effilée en sauce barbecue et pain (CC) de maïs (cornbread)</b> <span style="float: right;"><b>360</b></span></p> <p>Salade verte à la sauce ranch <span style="float: right;">92</span></p> <p>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits <span style="float: right;">60-90</span></p> <p>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse <span style="float: right;">80-100</span></p> |

# MAI 2019 MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K

| LUNDI  | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI  | VENREDI   |
|--|---|---|--|---|
| <b>13</b> <small>CAL</small><br><b>^Sandwich grillé (CC) au fromage et frites au four</b> <b>394</b><br>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits 60-90<br>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-100                  | <b>14</b> <small>CAL</small><br><b>^Enchiladas végétariennes au fromage</b> <b>357</b><br>Salsa 45<br>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits 60-90<br>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-100                                 | <b>15</b> <small>CAL</small><br><b>^Pancakes (CC) servis avec yaourt et bâtonnet de fromage</b> <b>370</b><br>Salade verte à la sauce ranch 92<br>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits 60-90<br>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-100 | <b>16</b> <small>CAL</small><br><b>*Nuggets (CC) de poulet et pain au cranberries (canneberge)</b> <b>402</b><br>Salade verte à la sauce ranch 92<br>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits 60-90<br>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-100 | <b>17</b> <small>CAL</small><br><b>^Pizza à croute (CC) farcie au fromage</b> <b>320</b><br>Tranches de concombre 14<br>Assortiment de légumes frais 20-25<br>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits 60-90<br>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-100 |
| <b>20</b> <small>CAL</small><br><b>*Hamburger de la maison (CC) accompagné de pommes de terre bouclées</b> <b>410</b><br>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits 60-90<br>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-100 | <b>21</b> <small>CAL</small><br><b>*Hot-dog sur pain complet (CC) accompagné de légumes</b> <b>362</b><br>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits 60-90<br>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-100                             | <b>22</b> <small>CAL</small><br><b>Bâtonnets de pain perdu (CC) et œufs brouillés</b> <b>260</b><br>Tranches de concombre 14<br>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits 60-90<br>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-100                   | <b>23</b> <small>CAL</small><br><b>*Taco au maïs et fèves edamamé accompagné de chips de tortilla (CC)</b> <b>346</b><br>Salsa 45<br>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits 60-90<br>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-100                 | <b>24</b> <small>CAL</small><br><b>^Pizza (CC) au fromage pour une personne</b> <b>320-330</b><br>Salade verte à la sauce ranch 92<br>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits 60-90<br>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-100                         |
| <b>27</b><br><b>PAS D'ÉCOLE</b>  | <b>28</b> <small>CAL</small><br><b>^Nuggets végétariens accompagnés de pommes de terre assaisonnées et brioche (CC)</b> <b>430</b><br>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits 60-90<br>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-100 | <b>29</b> <small>CAL</small><br><b>^Croquettes (CC) au fromage servies avec sauce marinara</b> <b>336</b><br>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits 60-90<br>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-100                                      | <b>30</b> <small>CAL</small><br><b>Croissant (CC) à la *dinde et au fromage</b> <b>317</b><br>Salade verte à la sauce ranch 92<br>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits 60-90<br>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-100                    | <b>31</b> <small>CAL</small><br><b>^Pizza à croute (CC) farcie au fromage</b> <b>320</b><br>Salade verte à la sauce ranch 92<br>Salade de fruits frais ou coupelle de fruits 60-90<br>Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-100                               |

