

NOVEMBRE 2021 MENU DU REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K

| PETIT DÉJEUNER | | ALTERNATIVES QUOTIDIENNES/INFORMATIONS NUTRITIONNELLES | | | | | | | | |
|---|--|--|---|-----------|---|-----------|---|-----------|----------|---|
| M | Saucisse de bœuf au sirop d'érable~ Sandwich de pancake ^{CC-EI} 235 | <p>Le menu quotidien inclut d'autres choix de plats tels que sandwichs au beurre de cacahuète et confiture, sandwich grillé au fromage, houmous, bagel au fromage à la crème et yaourt ou encore yaourt aux fruits et parfait de granola. Veuillez contacter le directeur de la cafétéria de votre école pour vérifier la disponibilité de vos choix.</p> <p>Nous vous invitons à visiter régulièrement notre site Internet pour consulter les modifications du menu en cas de changement dans l'organisation de l'école.</p> <p>Différentes 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 peut être entre 70 et 180.</p> | | | | | | | | |
| J | Yaourt + barre céréale d'avoine (oatmeal) ^{^CC-EI} 220 | | | | | | | | | |
| M | Jambon de dinde+ fromage sur pain Hawaïen ^{CC} 186 | | | | | | | | | |
| J | Baguel à la saucisse de bœuf ^{^CC-EI} 235 | | | | | | | | | |
| V | Rouleau à la cannelle ^{^CC-EI} 232 | | | | | | | | | |
| AU MENU TOUS LES JOURS | | | | | | | | | | |
| | Salade de fruits/Jus de fruits | 29-127 | | | | | | | | |
| | Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse | 90-120 | | | | | | | | |
| LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | | JEUDI | | VENDREDI | | |
| Codes du menu : ~Bœuf Cal = Calories ^Végétarien pArachides +Volaille *Porc Épicé vVégétalien CC = Céréales Complètes | | | | | | | | | | |
| DÉJEUNER | | | | | | | | | | |
| 1 | ^{CAL} Bouchées de poulet ^{CC} accomp. de macaroni au fromage (Mac and Cheese) + pain complet ^{CC} 546 | 2 | ^{CAL} Yaourt [^] et granola ^{CC} + coupelle de fraises 180/220/90 | 3 | ^{CAL} Hot-dog ⁺ sur pain complet ^{CC-EI} au maïs 317 | 4 | PAS D'ÉCOLE | | 5 | ^{CAL} Pizza individuelle au fromage ^{CC} 330 |
| | Petites carottes avec sauce ranch 30/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 | | Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 | | Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 | | | | | Celeri et sauce ranch 3/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 |
| 8 | ^{CAL} Hamburger~ sur pain complet ^(CC) accomp. de frites dentelées 440 | 9 | ^{CAL} Pancakes ^{CC} et yaourt + bâtonnet de fromage [^] 370 | 10 | ^{CAL} Sandwich grillé au fromage ^{^CC} et frites cuites au four 394 | 11 | ^{CAL} Taco~ et maïs + edamame + tortilla chips ^{CC} 346 | 12 | | ^{CAL} Pizza à pâte fourrée ^{^CC} 320 |
| | Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 | | Tomates grappes et sauce ranch 18/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 | | Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 | | Sauce salsa 25 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 | | | Celeri et sauce ranch 3/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 |

MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K DE NOVEMBRE 2021

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI |
|--|---|---|---|---|
| 15 <small>CAL</small> Hot Dog⁺ sur pain^{CC} accomp. de frites au four 422 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 | 16 <small>CAL</small> Bouchées au fromage^{^CC} et sauce marinara 303/40 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 | 17 <small>CAL</small> Nuggets de poulet^{^CC} et maïs 265 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 | 18 MENU DE THANKSGIVING <small>CAL</small> Rôti⁺ de dinde et sauce gravy accomp. de purée de p.d.t et farce^{CC} + pain^{CC} 305/70 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 | 19 <small>CAL</small> Pizza individuelle au fromage^{^CC} 330 Tranches de concombre et sauce ranch 20/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 |
| 22 <small>CAL</small> Hamburger^r sur pain complet^(CC) accomp. de frites dentelées 440 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 | 23 <small>CAL</small> Pancakes^{CC} et yaourt + bâtonnet de fromage[^] 370 Tomates grappes et sauce ranch 9/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 | 24 <small>CAL</small> Pizza à pâte fourrée^{^CC} 320 Mini-carottes 30 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 | 25 PAS D'ÉCOLE | 26 PAS D'ÉCOLE |
| 29 <small>CAL</small> Nuggets de poulet^{^CC} et épinards au fromage + pain^{CC} 401/70 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 | 30 <small>CAL</small> Bouchées au fromage^{^CC} et sauce marinara 303/40 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120 <small>5350.22.ar - 10.21 - DFNS Cette institution est un fournisseur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.</small>  | | | 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 https://mocofoodcouncil.org/foodassistance. |