

# MENU DU REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES D'OCTOBRE 2021

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES

Maryland's Largest School District  
MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

OPTIONS DE MENU À LA CARTE	PETIT DÉJEUNER		AUTRES REPAS DISPONIBLES TOUS LES JOURS	INFORMATIONS NUTRITIONNELLES
<p>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. (<a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf</a>). 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.</p>	<p><b>M</b> Saucisse de boeuf au sirop d'érable~  <b>J</b> Sandwich de pancake<sup>CC-EI</sup> <b>235</b>  <b>M</b> Yaourt + barre céréale d'avoine (oatmeal)<sup>^CC-EI</sup> <b>220</b>  <b>J</b> Jambon de dinde+ fromage sur pain Hawaïen<sup>CC</sup> <b>186</b>  <b>J</b> Baguel à la saucisse de boeuf<sup>CC-EI</sup> <b>235</b>  <b>V</b> Rouleau à la cannelle<sup>^CC-EI</sup> <b>232</b></p> <p><b>AU MENU TOUS LES JOURS</b>            Salade de fruits/Jus de fruits 29-127            Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120</p>	<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 <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 peut être entre 70 et 180.</p>	
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p><b>Codes du menu :</b> ~Boeuf Cal = Calories ^Végétarien pArachides +Volaille *Porc Épicé VVégétalien CC = Céréales complètes</p>				
DÉJEUNER				
				<p><b>1</b> <sup>CAL</sup>  <b>Pizza à pâte fourrée<sup>CC</sup> au fromage<sup>^</sup> ou pepperoni<sup>+</sup> 320-365</b>  <b>OU</b>  <b>Poisson frit à la p.d.t sur pain<sup>^CC</sup> 360</b>            Salade du jardin et sauce ranch 18/55            Fruit 29-127            Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120</p>
DE LA FERME DE MARYLAND À LA NOURRITURE DE LA SEMAINE SCOLAIRE				
<p><b>4</b> <sup>CAL</sup>  <b>Bouchées de poulet<sup>+CC</sup> accomp. de macaroni au fromage (Mac and Cheese) + pain complet<sup>CC</sup> 546</b>  <b>OU</b>  <b>Bol de boeuf émincé au fromage~ et p.d.t accomp. de pain<sup>CC</sup> 465</b>            Petites carottes avec sauce ranch 30/55            Brocoli du Maryland et sauce ranch 15/55            Fruit 29-127            Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120</p>	<p><b>5</b> <sup>CAL</sup>  <b>Bâtonnet de pain perdu<sup>CC</sup> accomp. de saucisse<sup>+</sup> 346</b>  <b>OU</b>  <b>Boulettes de viande Teriyaki~ accompagnées de riz végétarien<sup>CC</sup> + pain<sup>CC</sup> 370</b>            Pois chiches grillés 160            Tomates grappes et sauce ranch 18/55            Pommes entières du Maryland 77            Fruit 29-127            Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120</p>	<p><b>6</b> <sup>CAL</sup>  <b>Hot-dog<sup>+</sup> sur pain complet<sup>CC-EI</sup> au maïs 317</b>  <b>OU</b>  <b>Hamburger végétarien<sup>v</sup> sur pretzel acc. de frites boucles 379</b>            Frites cuites au four 110            Salade d'épinard et cranberry            Craisin du Maryland 64/136            Fruit 29-127            Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120</p>	<p><b>7</b> <sup>CAL</sup>  <b>Pilon de poulet<sup>+CC</sup> accomp. de p.d.t. assaisonnées et pain<sup>CC</sup> 400</b>  <b>OU</b>  <b>Yaourt<sup>^</sup> et granola<sup>CC</sup> + coupelle de fraises 180/220/90</b>            Salade du jardin et sauce ranch 18/55            Cubes de melon Cantaloupe du Maryland 27            Fruit 29-127            Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120</p>	<p><b>8</b> <sup>CAL</sup>  <b>Pizza personnelle<sup>CC</sup> au fromage ou pepperoni<sup>++</sup> 320-330</b>  <b>OU</b>  <b>Steak de poulet frit épicé<sup>+CC</sup> sur pain de hamburger<sup>CC</sup> 341</b>            Celeri et sauce ranch 3/55            Assortiments de légumes et sauce ranch 20/55            Pommes entières du Maryland 77            Fruit 29-127            Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120</p>

# MENU DU REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES D'OCTOBRE 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>11</b> CAL <b>Hamburger~ sur pain complet<sup>CC</sup></b> <b>accomp. de frites dentelées 440</b> <b>OU</b> <b>Sandwich grillé au fromage<sup>CC</sup></b> <b>et frites cuites au four 394</b> Petites carottes avec sauce ranch 30/55 Frites cuites au four 110 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	<b>12</b> CAL <b>Steak de poulet frit épicé<sup>CC</sup> sur</b> <b>pain de hamburger<sup>CC</sup> 341</b> <b>OU</b> <b>Pancakes<sup>CC</sup> et yaourt +</b> <b>bâtonnet de fromage<sup>^</sup> 370</b> Tomates grappes et sauce ranch 9/55 Pois chiches grillés 160 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	<b>13</b> CAL <b>Spaghetti et boulettes de</b> <b>viande~ + pain<sup>CC</sup> 425/70</b> <b>OU</b> <b>Bol de dinde effilée+ sauce barbecue</b> <b>et pain de maïs (cornbread)<sup>CC</sup> 360</b> Salade du jardin et sauce ranch 18/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	<b>14</b> CAL <b>Taco~ et maïs + edamame +</b> <b>tortilla chips<sup>CC</sup> 346</b> <b>OU</b> <b>Nuggets de poulet' acc. de maïs</b> <b>+ pain<sup>CC</sup> 265</b> Sauce salsa 25 Salade du jardin et sauce ranch 18/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	<b>15</b> CAL <b>Pizza à pâte fourrée<sup>CC</sup> au fromage<sup>^</sup></b> <b>ou pepperoni<sup>+</sup> 320-365</b> <b>OU</b> <b>Poisson frit à la p.d.t sur pain<sup>CC</sup> 360</b> Céleri + assortiments de légumes et sauce ranch 23/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120
<b>18</b> CAL <b>Nuggets de poulet<sup>CC</sup> et épinards</b> <b>au fromage + pain<sup>CC</sup> 401/70</b> <b>OU</b> <b>Boulettes de viande Teriyaki~ accompagnées</b> <b>de riz végétarien<sup>CC</sup> + pain<sup>CC</sup> 370</b> Mini carottes+ tomates grappe à la sauce ranch 44/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	<b>19</b> CAL <b>Bâtonnet de pain perdu<sup>CC</sup></b> <b>accomp. de saucisse<sup>+</sup> 346</b> <b>OU</b> <b>Cheese Crunchers<sup>CC</sup> et Brocoli 440</b> Celeri et sauce ranch 3/55 Pois chiches grillés 160 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	<b>20</b> CAL <b>Hot Dog<sup>+</sup> sur pain<sup>CC</sup> accomp.</b> <b>de frites au four 422</b> <b>OU</b> <b>Hamburger végétarien' sur pretzel</b> <b>acc. de frites boucles 379</b> Frites cuites au four 110 Salade du jardin et sauce ranch 18/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	<b>21</b> CAL <b>Mini tacos souples de poulet<sup>CC</sup></b> <b>accompagné de maïs 205/160</b> <b>OU</b> <b>Yaourt<sup>^</sup> et granola<sup>CC</sup> + coupelle</b> <b>de fraises 180/220/90</b> Sauce salsa 25 Salade du jardin et sauce ranch 18/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	<b>22</b> CAL <b>Pizza personnelle<sup>CC</sup> au fromage</b> <b>ou pepperoni<sup>++</sup> 320-330</b> <b>OU</b> <b>Steak de poulet frit épicé<sup>CC</sup></b> <b>sur pain de hamburger<sup>CC</sup> 341</b> Tranches de concombre + légumes assortis avec/ ranch 20/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120
<b>25</b> CAL <b>Hamburger~ sur pain complet<sup>CC</sup></b> <b>accomp. de frites dentelées 440</b> <b>OU</b> <b>Sandwich grillé au fromage<sup>CC</sup></b> <b>et frites cuites au four 394</b> Mini-carottes 30 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	<b>26</b> CAL <b>Steak de poulet frit épicé<sup>CC</sup> sur</b> <b>pain de hamburger<sup>CC</sup> 341</b> <b>OU</b> <b>Pancakes<sup>CC</sup> et yaourt +</b> <b>bâtonnet de fromage<sup>^</sup> 370</b> Tomates grappes et sauce ranch 9/55 Pois chiches grillés 160 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	<b>27</b> CAL <b>Bouchées de fromage<sup>CC</sup> à la</b> <b>sauce marinara 336</b> <b>OU</b> <b>Bol de dinde effilée+ sauce barbecue</b> <b>et pain de maïs (cornbread)<sup>CC</sup> 360</b> Bâtonnets de céleri + brocoli avec sauce ranch 15/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	<b>28</b> CAL <b>Taco~ et maïs + edamame +</b> <b>tortilla chips<sup>CC</sup> 346</b> <b>OU</b> <b>Nuggets de poulet' acc. de maïs</b> <b>+ pain<sup>CC</sup> 265</b> Salade du jardin et sauce ranch 18/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	<b>29</b> CAL <b>Pizza à pâte fourrée<sup>CC</sup> au fromage<sup>^</sup></b> <b>ou pepperoni<sup>+</sup> 320-365</b> <b>OU</b> <b>Poisson frit à la p.d.t sur pain<sup>CC</sup> 360</b> Salade du jardin et sauce ranch 18/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120

## 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.

**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>.**

5295.22.ar · 9.21 · DFNS  
 Cette institution est un fournisseur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.

