

MENU DU REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES D'OCTOBRE 2021

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES

Maryland's Largest School District
MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

PRIX DES REPAS		PETIT DÉJEUNER		AUTRES REPAS DISPONIBLES TOUS LES JOURS		INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
petit-déjeuner du jour		M	Saucisse de boeuf au sirop d'érable[~]	<i>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.</i> <i>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.</i>		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.			
prix	1,30\$	J	Yaourt + barre céréale d'avoine (oatmeal)^{^CC-EI}					235	
tarif réduit	0,00\$	M	Jambon de dinde⁺ fromage sur pain Hawaïen^{CC}					186	
déjeuner du jour		J	Baguel à la saucisse de boeuf^{CC-EI}					235	
prix	2,55\$	V	Rouleau à la cannelle^{^CC-EI}					232	
tarif réduit	0,40\$	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 : ~Boeuf 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 https://mocofoodcouncil.org/foodassistance .								1 ^{CAL} Pizza à pâte fourrée^{CC} au fromage[^] ou pepperoni⁺ 320-365 OU Poisson frit à la p.d.t sur pain^{^CC} 360 Salade du jardin et sauce ranch 18/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	
DE LA FERME DE MARYLAND À LA NOURRITURE DE LA SEMAINE SCOLAIRE									
4 ^{CAL}		5 ^{CAL}		6 ^{CAL}		7 ^{CAL}		8 ^{CAL}	
Bouchées de poulet^{CC} accomp. de macaroni au fromage (Mac and Cheese) + pain complet^{CC} 546 OU Bol de boeuf émincé au fromage[~] et p.d.t accomp. de pain^{CC} 465 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		Bâtonnet de pain perdu^{CC} accomp. de saucisse⁺ 346 OU Boulettes de viande Teriyaki[~] accompagnées de riz végétarien^{CC} + pain^{CC} 370 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		Hot-dog⁺ sur pain complet^{CC-EI} au maïs 317 OU Hamburger végétarien^v sur pretzel acc. de frites boucles 379 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		Pilon de poulet^{CC} accomp. de p.d.t. assaisonnées et pain^{CC} 400 OU Yaourt[^] et granola^{CC} + coupelle de fraises 180/220/90 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		Pizza personnelle^{CC} au fromage ou pepperoni⁺⁺ 320-330 OU Steak de poulet frit épicé^{CC} sur pain de hamburger^{CC} 341 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	

MENU DU REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES D'OCTOBRE 2021

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

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). 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.

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

