

MENU DES REPAS DU PROGRAMME PRE-KINDERGARTEN/HEADSTART D'OCTOBRE 2021

Maryland's Largest School District

MONTGOMERY COUNTY PUBLIC SCHOOLS

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES

	PETIT DÉJEUNER		AUTRES REPAS DISPONIBLES TOUS LES JOURS	INFORMATIONS NUTRITIONNELLES
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.	M	Saucisse de boeuf au sirop d'érable~ Sandwich de pancake^{CC-EI} 235	<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. 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.
	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 boeuf^{~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 : ~Boeuf Cal = Calories ^Végétarien pArachides +Volaille *Porc Épicé vVégétalien CC = Céréales Complètes				
DÉJEUNER				
				1 ^{CAL} Pizza à pâte fourrée^{^CC} 320 Salade du jardin et sauce ranch 18/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120
4 ^{CAL} Bouchées de poulet^{+CC} accomp. de macaroni au fromage (Mac and Cheese) + pain complet^{CC} 546 Petites carottes avec sauce ranch 35/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	5 ^{CAL} Boulettes de viande Teriyaki~ accompagnées de riz végétarien^{CC} + pain^{CC} 370 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	6 ^{CAL} Hot-dog⁺ sur pain complet^{^CC-EI} 317 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	7 ^{CAL} Pilon de poulet^{+CC} accomp. de p.d.t. assaisonnées et pain^{CC} 400 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	8 ^{CAL} Pizza individuelle au fromage^{^CC} 330 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 PRE-KINDERGARTEN/HEADSTART D'OCTOBRE 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
11 <small>CAL</small> Hamburger sur pain complet^{CC} avec frites dentelées 440 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	12 <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	13 <small>CAL</small> Spaghetti et boulettes de viande[~] + pain^{CC} 425/70 Salade du jardin et sauce ranch 18/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	14 <small>CAL</small> Taco[~] accomp. de maïs + Edamame + chips tortilla^{CC} 346 Sauce salsa 25 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	15 <small>CAL</small> Pizza à pâte fourrée^{^CC} 320 Salade du jardin et sauce ranch 18/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120
18 <small>CAL</small> Nuggets de poulet^{+CC} et épinards au fromage + pain^{CC} 401/70 Petites carottes avec sauce ranch 35/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	19 <small>CAL</small> Bouchées au fromage^{^CC} et brocoli 440 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	20 <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	21 <small>CAL</small> Mini tacos souples de poulet^{+CC} accompagné de maïs 205/160 Sauce salsa 25 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	22 <small>CAL</small> Pizza individuelle au fromage^{^CC} 330 Salade du jardin et sauce ranch 18/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120
25 <small>CAL</small> Hamburger[~] sur pain complet^{CC} avec frites dentelées 440 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	26 <small>CAL</small> Pancakes^{^CC} et yaourt 370 Tomates grappes et sauce ranch 9/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	27 <small>CAL</small> Bouchées de fromage^{^CC} à la sauce marinara 336 Celeri et sauce ranch 3/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	28 <small>CAL</small> Taco[~] et maïs + edamame + tortilla chips^{CC} 346 Sauce salsa 25 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120	29 <small>CAL</small> Pizza à pâte fourrée^{^CC} 320 Salade du jardin et sauce ranch 18/55 Fruit 29-127 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 90-120

