

OCTOBRE 2018

MENU DE L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE

PRIX DES REPAS		PETIT-DÉJEUNER		AUTRES SÉLECTIONS DISPONIBLES TOUS LES JOURS		INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
petit-déjeuner quotidien payé	\$1.30	lu	Mini Bagels GC^	240	<i>Autres choix d'entrée servis tous les jours peuvent inclure des sandwiches au beurre de cacahuètes et à la confiture, des sandwiches au fromage grillé, du houmous, et des bagels avec yaourt. Veuillez contacter le responsable de la cafétéria de votre école pour vos options.</i> <i>Veuillez consulter le site web pour des changements au menu dans le cas d'une modification au calendrier scolaire.</i>	Des informations concernant la nutrition, ainsi que les aliments sans allergène et sans gluten sont disponibles sur le web à www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . Veuillez noter que le nombre de calories calculées de certains choix principaux peut inclure un aliment aux grains complets qui dispose d'une gamme de calories variant entre 70 et 180 calories.			
à prix réduit	\$0.00	ma	Crêpes GC^	220					
déjeuner quotidien payé	\$2.55	me	Bagel GC avec Fromage à la Crème ou Confiture^	130-236					
à prix réduit	\$0.40	je	Sandwich GC de Petit-Déjeuner	120-285					
		ve	Brioche à la Cannelle GC^	240					
		ALIMENTS SERVIS QUOTIDIENNEMENT							
		Assortiment de Fruits/Jus de Fruits		55-90					
		Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse		80-120					
LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Touche du Menu: ~ Bœuf Cal = Calories ^ Sans viande p Arachide +Volaille *Porc v Végétalien Épicé GC = aux Grains Complètes Jour du Plat Chanceux									
DÉJEUNER									
1	CAL	2	CAL	3	CAL	4	CAL	5	CAL
+Petit Pâté GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four		+Hot Dog sur pain GC avec Mélange de Légumes		Bâtonnets de Pain Perdu GC avec *Saucisses		~Taco avec Maïs et Edamame avec Chips Tortillas GC		Pizza GC pour une Personne au ^Fromage ou +Peppéroni	
440		362		346		346		320-330	
OU		OU		OU		OU		OU	
~Burger au Fromage sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Bouclées		+Poulet au Cari et Noix de Coco avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petit Pain Complet		^Calzone GC aux 3 Fromages avec Sauce Marinara		^Bleuets avec Yaourt à la Vanille Faible en Gras et Granola GC		+Sandwich GC de Poulet Épicé	
420		353		314		440		341	
Frites Cuites au Four 110		Mini-carottes 30		Brocoli 15		Salsa 5		Salade Verte avec Sauce Ranch 92	
Tomates Cerises 16		Pois Chiches Rôtis 160		Tranches de Concombre 14		Salade Verte avec Sauce Ranch 92		Assortiment de Fruits 60-90	
Assortiment de Fruits 60-90		Assortiment de Fruits 60-90		Assortiment de Fruits 60-90		Assortiment de Fruits 60-90		Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	
Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120			
8	CAL	9	CAL	10	CAL	11	CAL	12	CAL
+Mini Croquettes de Poulet GC avec Épinards au Fromage et Chips Tortilla GC		+Mini Tacos au Poulet avec Maïs et Edamame et Petits Pains Plats GC		+Pilons de Poulet Barbecue avec Pommes de Terre au Romarin et Petit Pain Complet		^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara		Pizza GC à Croûte Farcie de ^Fromage ou +Peppéroni	
407		344		290		336		320-330	
OU		OU		OU		OU		OU	
~Burger de Cafe sur un Petit Pain GC avec/ Mélange de Légumes		^Omelette Fiesta au Fromage et Pommes de Terre, Poivrons, Oignons & Croissant GC		+Poulet Jambon & Fromage sur Croissant GC		+Salade Composée avec Pépites de Poulet et Chips Pita GC		^Sandwich GC de Filet de Poisson avec Frites Cuites au Four	
288		466		410		409		470	
Mini-carottes 30		Pois Chiches Rôtis 160		Frites Cuites au Four 110		Salade Verte avec Sauce Ranch 92		Brocoli 15	
Tomates Cerises 16		Salsa 45		Salade Verte avec Sauce Ranch 92		Assortiment de Fruits 60-90		Assortiment de Légumes Frais 20-25	
Assortiment de Fruits 60-90		Assortiment de Fruits 60-90		Assortiment de Fruits 60-90		Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		Assortiment de Fruits 60-90	
Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120				Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	

MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES D'OCTOBRE 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
SEMAINE NATIONALE DE DÉJEUNER SCOLAIRE				
15 CAL Macaroni au Fromage et Pépites de Poulet GC & Petit Pain Complet 399 OU +Hot Dog sur pain GC avec Mélange de Légumes 362 Tomates Cerises 16 Bâtonnets de Céleri 3 Tasse de beurre d'arachide portion individuelle 200 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	16 CAL ^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage 370 OU ~Boulettes de Viande au Teriyaki avec Riz végétarien GC et Petit Pain Complet 435 Mini-carottes 30 Pois Chiches Rôtis 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	17 CAL Petit Pâté GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440 OU ~ Philly cheese steak avec Pommes de Terre Assaisonnées et Pain à Hot Dog Complet 567 Frites Cuites au Four 110 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	18 CAL ~Taco avec Maïs et Edamame avec Chips Tortillas GC 346 OU ^Bleuets avec Yaourt à la Vanille Faible en Gras et Granola GC 440 Salsa 45 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	19 CAL Pizza GC pour une Personne au ^Fromage ou +Peppéroni 320-330 OU +^Sandwich GC de Poulet Épicé 341 Tranches de Concombre 14 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120
22 CAL +Mini Croquettes de Poulet GC avec Épinards au Fromage et Chips Tortilla GC 407 OU Viande de Boeuf avec fromage~ Enchiladas a/ SauceTomate 343 Mini-carottes 30 Salsa 45 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	23 CAL +Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petits Pains Plats Complets 344 OU ~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Bouclées 410 Pommes de Terre Bouclées 140 Branches de Céleri 3 Coupe Individuelle de Beurre d'Arachide 200 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	24 CAL +Dinde Rôtie et Sauce avec Purée de Pommes de Terre et Petit Pain Complet 363 OU Spaghettis GC avec Boulettes de Viande & Petit Pain Complet 385 Salade d'Épinards avec raisin Secs 120 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	25 CAL ^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394 OU +Salade Méditerranéenne avec Croquettes de Poulet, Chips de Pita GC & Pois Chiches Rôtis 521 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	26 CAL Pizza GC à Croûte Farcie de ^Fromage ou +Peppéroni 320-330 OU ^Sandwich GC de Filet de Poisson avec Frites Cuites au Four 470 Pois Chiches Rôtis 160 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120
29 CAL +Petit Pâté GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440 OU ~Burger au Fromage sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Bouclées 420 Frites Cuites au Four 110 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	30 CAL +Hot Dog sur pain GC avec Mélange de Légumes 362 OU +Poulet au Cari et Noix de Coco avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petit Pain Complet 353 Mini-carottes 30 Pois Chiches Rôtis 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	31 PLAT CHANCEUX CAL Bâtonnets de Pain Perdu GC avec *Saucisses 346 OU ^Calzone GC avec 3 Fromages avec Sauce Marinara 314 Tranches de Concombre 14 Brocoli 15 100% Sorbet aux Fruits 70 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	Pour recevoir des informations concernant les ressources contre la faim et les prestataires de nourriture d'urgence actuellement à Montgomery County, veuillez consulter la Répertoire des Ressources d'Assistance Alimentaire du Montgomery County Food Council à https://mocofoodcouncil.org/foodassistance .	 <p>5365.19.ar - 9.18 - DFNS Cette institution est un fournisseur de l'égalité des chances.</p> 
INFORMATIONS POUR LES PARENTS			OPTIONS DE MENU À LA CARTE	
MySchoolBucks.com est un service disponible aux parents pour qu'ils puissent faire des paiements à l'avance dans le compte du repas de leur enfant par internet avec une carte de crédit/de débit. Les parents peuvent également vérifier les soldes de compte des repas, s'abonner pour les paiements à l'avenir, et bien plus encore. 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 leur enfant. Allez à MySchoolBucks.com pour vous inscrire.			TOUS LES CHÈQUES SANS PROVISION SONT ASSUJETTIS À LA RÉCUPÉRATION DE LA VALEUR NOMINALE ET À UNE PÉNALITÉ DE \$25.00 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.	
			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/à la Santé. (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 communiquer avec le responsable de la cafétéria de votre école.	