

# MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/MATERNELLE D'OCTOBRE 2018

PRIX DES REPAS		PETIT-DÉJEUNER		AUTRES SÉLECTIONS DISPONIBLES TOUS LES JOURS		INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
<b>petit-déjeuner quotidien payé \$1.30</b> <b>à prix réduit \$0.00</b>  <b>déjeuner quotidien payé \$2.55</b> <b>à prix réduit \$0.00</b>		<b>lu</b> Mini Bagels GC^ <b>240</b> <b>ma</b> Crêpes GC^ <b>220</b> <b>me</b> Bagel GC avec Fromage à la Crème ou Confiture^ <b>130-236</b> <b>je</b> Sandwich GC de Petit Déjeuner <b>120-285</b> <b>ve</b> Brioche à la Cannelle GC^ et Bâtonnet de Fromage <b>240-300</b> <b>ALIMENTS SERVIS QUOTIDIENNEMENT</b> Assortiment de Fruits/Jus de Fruits 55-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		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.  Veuillez consulter le site web pour des changements au menu dans le cas d'une modification au calendrier scolaire.		Des informations concernant la nutrition, ainsi que les aliments sans allergène et sans gluten sont disponibles sur le web à <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  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.			
LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Touche du Menu: ~Bœuf Cal = Calories ^Sans viande p Arachides + Volaille * Porc v Végétalien GC = aux Grains Complets									
DÉJEUNER									
<b>1</b> CAL +Petit Pâté GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four <b>440</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		<b>2</b> CAL +Hot Dog sur Petit Pain GC avec mélange de légumes <b>362</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		<b>3</b> CAL ^Calzone GC de 3 Fromage avec Sauce Marinara <b>314</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		<b>4</b> CAL ~Taco avec Maïs et Edamame avec Chips Tortillas GC <b>346</b> Salsa 45 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		<b>5</b> CAL ^Pizza pour une Personne GC au Fromage <b>330</b> Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	
<b>8</b> CAL ~Burger de Cafe sur un Petit Pain GC avec/ Mélange de Légumes <b>288</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		<b>9</b> CAL +Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petit Pain Plat GC <b>344</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		<b>10</b> CAL +Poulet Jambon & Fromage sur Croissant GC <b>410</b> Frites Cuites au Four 110 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		<b>11</b> CAL ^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara <b>336</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		<b>12</b> CAL ^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage <b>320</b> Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	

# MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/MATERNELLE D'OCTOBRE 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>15</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>Macaroni au Fromage et Pépites de Poulet GC &amp; Petit Pain GC</b> <b>399</b> Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>16</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage</b> <b>370</b> Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>17</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>+Petit Pâté GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four</b> <b>440</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>18</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>~Taco avec Mais et Edamame &amp; Chips Tortillas GC</b> <b>346</b> Salsa 45 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>19</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>^Pizza pour une Personne GC au Fromage</b> <b>330</b> Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100
<b>22</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>+Mini Croquettes de Poulet GC avec Épinards au Fromage et Chips Tortilla GC</b> <b>407</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>23</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>+Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petit Pain Plat GC</b> <b>344</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>24</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>Spaghettis GC avec Boulettes de Viande &amp; Gressins GC</b> <b>385</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>25</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>^Sandwich GC au Fromage Grillé et Frites Cuites au Four</b> <b>394</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>26</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage</b> <b>320</b> Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100
<b>29</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>+Petit Pâté GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four</b> <b>440</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>30</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>+Hot Dog sur pain GC avec mélange de légumes</b> <b>362</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>31</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>^Calzone GC de 3 Fromages avec Sauce Marinara</b> <b>314</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>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 <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a>.</b>	