

# MENU DES REPAS DU HEADSTART/PRE-K DE SEPTEMBRE 2021

LUNDI 06/09/21		MARDI 07/09/21		MERCREDI 08/09/21		JEUDI 09/09/21		VENDREDI 10/09/21	
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>									
JOUR FÉRIÉ		PAS D'ÉCOLE		Jambon de dinde* fromage sur pain Hawaïen <sup>CC-EI</sup> <b>186</b>		Mini baguel boeuf fromage <sup>CC~</sup> <b>235</b>		Rouleau à la cannelle <sup>CC-EI</sup> <b>232</b>	
				Jus de pomme 60	Jus d'orange 60	Jus de pomme 60	Jus de pomme 60		
				Fruit 29-127	Fruit 29-127	Fruit 29-127	Fruit 29-127	Fruit 29-127	Fruit 29-127
				Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120
<b>DÉJEUNER</b>									
JOUR FÉRIÉ		PAS D'ÉCOLE		Hot-dog* sur pain complet <sup>CC-EI</sup> au maïs <b>317</b>		Pilon de poulet <sup>CC</sup> accomp. de p.d.t. assaisonnées et pain <sup>CC</sup> <b>400</b>		Pizza individuelle <sup>CC</sup> <b>330</b>	
				Fruit 29-127	Fruit 29-127	Fruit 29-127	Fruit 29-127		
				Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Salade du jardin et sauce Ranch 18/55	Lait 90-120
								Fruit 29-127	Lait 90-120
<b>13/09/21</b>		<b>14/09/21</b>		<b>15/09/21</b>		<b>16/09/21</b>		<b>17/09/21</b>	
Hamburger sur pain complet <sup>CC</sup> avec frites dentelées <b>418</b>		Pancakes <sup>CC</sup> + yaourt + bâtonnet de fromage <b>349</b>		Bouchées de fromage <sup>CC</sup> à la sauce marinara <b>487</b>		PAS D'ÉCOLE		Pizza à pâte fourrée <sup>CC</sup> <b>320</b>	
Fruit 29-127	Tomates grappes et sauce Ranch 9/55	Fruit 29-127	Fruit 29-127	Fruit 29-127			Celeri et sauce ranch 4/55	Fruit 29-127	Lait 90-120
Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120			Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120

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.

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/](http://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.

Indications alimentaires du menu : ~ Boeuf Cal Calories <sup>EI</sup> Emballage Individuel <sup>V</sup> Végétarien <sup>P</sup> Cacahuètes (arachides) \* Porc \* Volaille <sup>V</sup> Vegan <sup>CC</sup> = Céréales Complètes

**Le menu est susceptible d'être modifié, selon la disponibilité des produits.**

Cette institution est un fournisseur et employeur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.

