

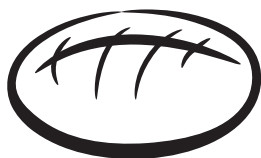
# MENU DES REPAS DU

# PROGRAMME HEADSTART/PRE-K DE SEPTEMBRE 2018

PRIX DES REPAS		PETIT-DÉJEUNER		AUTRES SÉLECTIONS DISPONIBLES TOUS LES JOURS		INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
petit-déjeuner quotidien payé	\$1.30	<b>lu</b> Mini Bagels GC^	240	<i>Autres choix d'entrée servis tous les jours peuvent inclure des sandwichs au beurre de cacahuètes et à la confiture, des sandwichs 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 <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.				
à prix réduit	\$.00	<b>ma</b> Crêpes GC^	220						
déjeuner quotidien payé	\$2.55	<b>me</b> Bagel GC avec Fromage à la Crème ou Confiture^	130-236						
à prix réduit	\$.00	<b>je</b> Sandwich GC de Petit Déjeuner	120-285						
		<b>ve</b> Brioche à la Cannelle GC^ et Bâtonnet de Fromage	240-300						
		<b>ALIMENTS SERVIS QUOTIDIENNEMENT</b>							
		Assortiment de Fruits/Jus de Fruits	55-90						
		Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse	80-100						
LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
<b>Indications du Menu Alimentaire:</b> ~ Bœuf Cal = Calories ^Sans viande pPeanuts (Arachide/Cacahuètes) +Volaille *Porc ^Végétalien GC = aux Grains Complets									
DÉJEUNER									
<b>3</b>		<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>	
<b>PAS D'ÉCOLE</b>		<b>PAS D'ÉCOLE</b>		<b>PAS D'ÉCOLE</b>		<b>PAS D'ÉCOLE</b>		<b>PAS D'ÉCOLE</b>	
<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>	
<b>PAS D'ÉCOLE</b>		<b>+Hot Dog sur pain GC et Légumes Variés</b> <span style="float: right;">CAL 362</span>		<b>^Sandwich GC au Fromage Grillé et Frites Cuites au Four</b> <span style="float: right;">CAL 394</span>		<b>+Pépites de Poulet GC et Pain GC aux Myrtilles</b> <span style="float: right;">CAL 412</span>		<b>^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage</b> <span style="float: right;">CAL 320</span>	
		Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits <span style="float: right;">60-90</span> Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse <span style="float: right;">80-100</span>		Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits <span style="float: right;">60-90</span> Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse <span style="float: right;">80-100</span>		Salade Verte avec Sauce Ranch <span style="float: right;">92</span> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits <span style="float: right;">60-90</span> Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse <span style="float: right;">80-100</span>		Mini-carottes <span style="float: right;">30</span> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits <span style="float: right;">60-90</span> Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse <span style="float: right;">80-100</span>	

# MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K DE SEPTEMBRE 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>17</b> CAL <b>Macaroni au Fromage et Pépites de Poulet GC &amp; Petit Pain GC</b> 399 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>18</b> CAL <b>^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage</b> 370 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>19</b> <b>PAS D'ÉCOLE</b>	<b>20</b> CAL <b>~Taco avec Maïs et Edamame &amp; Chips Tortillas GC</b> 346 Salsa 45 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>21</b> CAL <b>^Pizza pour une Personne GC au Fromage</b> 330 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>24</b> CAL <b>+Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs et Edamame</b> 388 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>25</b> CAL <b>+Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petit Pain Plat GC</b> 344 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>26</b> CAL <b>^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four</b> 394 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>27</b> CAL <b>Viande de Boeuf avec fromage~ Enchiladas avec Sauce Tomate</b> 343 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>28</b> CAL <b>^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage</b> 320 Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100



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

**Pour recevoir des informations concernant les ressources contre la faim et les prestataires de nourriture d'urgence actuellement à Montgomery County, visitez le Répertoire des Ressources d'Assistance Alimentaire du Montgomery County Food Council à <https://mocofoodcouncil.org/foodassistance>.**