

MENU DU REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES

PRIX DES REPAS		PETIT-DÉJEUNER			AUTRES REPAS DISPONIBLES TOUS LES JOURS		INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
petit-déjeuner	par jour	Lun	Saucisse de bœuf en bagel (CC)~	235	<i>D'autres choix sont disponibles au quotidien : cheeseburger à la viande de bœuf, sandwichs au beurre d'arachides et confiture, sandwich grillé au fromage, houmous, bagel et fromage à la crème avec yaourt, yaourt aux fruits et yaourt aux fruits et granola (granola parfait). Veuillez contacter le directeur de la cafétéria de votre école pour vérifier la disponibilité de vos choix.</i> <i>Veuillez visiter régulièrement notre site web pour consulter les modifications du menu en cas de changement dans l'organisation de l'école.</i>	Diverses 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 être compris entre 70 et 180.				
prix	1,30\$	Mar	Pancakes^(CC)	220						
tarif réduit	0,00\$	Mer	Barre de porridge et yaourt^ (CC)	220						
déjeuner	par jour	Jeu	Sandwich (CC) de petit déjeuner	120-285						
prix	2,55\$	Ven	Brioche (CC) à la cannelle^	232						
tarif réduit	0,30\$	AU MENU TOUS LES JOURS								
			Salade de fruits/Jus de fruits	55-90						
			Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-120						
LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		
Codes du menu : ~Bœuf Cal = Calories ^Végétarien pArachides +Volaille *Porc Épicé vVégétalien CC = Céréales complètes										
DÉJEUNER										
2	FERMETURE DE L'ÉCOLE		3	CAL	4	CAL	5	CAL	6	CAL
			+Hamburger de poulet frit accompagné de frites bouclées	411	Bâtonnets de pain perdu (CC) et *saucisse	346	~Taco au maïs et fèves edamam accompagné de chips de tortilla (CC)	346	^Pizza individuelle (CC) au fromage ou ~peppéroni	320-330
			OU		OU		OU			
			^Omelette au fromage fiesta et pommes de terre, poivrons, oignons et croissant (CC)	466	~Bœuf haché au fromage au style Philadelphie, pommes de terre assaisonnées et pain (CC) à hot-dog	567	^Myrtilles au yaourt à la vanille allégé en matière grasse et granola (CC)	440	+^Hamburger (CC) de poulet frit épicé	341
			Salsa	45	Bâtonnets de céleri	3	Salsa	45	Salade verte à la sauce ranch	92
			Mini-carottes	30	Portion individuelle de beurre d'arachide	200	Salade verte à la sauce ranch	92	Salade de fruits	60-90
			Frites cuites au four	110	Pois chiches grillés	160	Salade de fruits	60-90	Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-120
			Salade de fruits	60-90	Salade 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				
9	CAL	10	CAL	11	CAL	12	CAL	13	CAL	
+Mini croquettes de poulet (CC) accompagnées d'épinards au fromage et chips tortilla (CC)	407	~Hamburger sur pain (CC) accompagné de maïs	290	+Pilons de poulet pané (CC) accompagné de patates assaisonnées et bâtonnet de pain (CC)	390	^Croquettes (CC) au fromage servies avec sauce marinara	336	^Pizza à croute (CC) farcie au fromage ou peppéroni	320-330	
OU		OU		OU		OU		OU		
^Bâtonnets de pain torsade (CC) aux myrtilles et yaourt	460	^Nuggets végétariens accompagnés de patates au romarin et bâtonnet de pain (CC)	430	Croissant (CC) à la +dinde et au fromage (CC)	317	vSalade méditerranéenne et houmous (ou bâtonnet de fromage), chips de pita (CC) et pois chiches rôtis	458 (407)	^Sandwich (CC) au filet de poisson frit et chips accompagné de frites cuites au four	470	
Mini-carottes	30	Frites cuites au four	110	Salade verte à la sauce ranch	92	Pois chiches grillés	160	Tranches de concombre	14	
Tomates cerises	16	Brocoli	15	Salade de fruits	60-90	Salade verte à la sauce ranch	92	Assortiment de légumes frais	20-25	
Assortiment de fruits	60-90	Salade de fruits	60-90	Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse	80-120	Salade de fruits	60-90	Salade 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 DU REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES DE SEPTEMBRE 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
16 CAL +Hot-dog sur pain complet et frites cuites au four 422 OU ~Hamburger végétarien (CC) accompagné de frites bouclées 390 Bâtonnets de céleri 3 Portion individuelle de beurre d'arachide 200 Frites cuites au four 110 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	17 CAL ^Pancakes (CC) servis avec yaourt et bâtonnet de fromage 370 OU ~Bol de bœuf haché au fromage au style Philadelphie accompagné de patates assaisonnées et petit pain (CC) 470 Mini-carottes 30 Pois chiches grillés 160 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	18 CAL ~Spaghettis (CC) aux boulettes de viande et bâtonnet de pain complet 385 OU +Dinde effilée en sauce barbecue et pain (CC) de maïs (cornbread) 360 Salade verte à la sauce ranch 92 Salade de fruit 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	19 CAL ~Taco au maïs et fèves edamamé accompagné de chips de tortilla (CC) 346 OU ^Myrtilles au yaourt à la vanille allégé en matière grasse et granola (CC) 440 Salsa 45 Salade verte à la sauce ranch 92 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	20 CAL ^Pizza individuelle (CC) au fromage ou +-peppéroni 320-330 OU +Hamburger (CC) de poulet frit épicé 341 Poivrons verts 11 Assortiment de légumes frais 20-25 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120
23 CAL ^Sandwich grillé (CC) au fromage et frites au four 394 OU ~Boulettes de viande teriyaki accompagnées de riz végétarien et petit pain (CC) 435 Mini-carottes 30 Bâtonnets de Céleri 3 Portion individuelle de beurre d'arachide 200 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	24 CAL +Mini tacos de poulet accompagnés de pommes de terre assaisonnées et pain complet 344 OU Boeuf au fromage fondu~ Enchiladas et sauce tomate 343 Brocoli 15 Salsa 45 Perles de fruits 40 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	25 CAL ~Hamburger sur pain (CC) accompagné de maïs 290 OU +Dinde rôtie dans son jus accompagnée de purée de pommes de terre et petit pain (CC) 363 Frites cuites au four 110 Salade verte à la sauce ranch 92 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	26 CAL +Nuggets (CC) de poulet et pain au cranberries (canneberge) 402 OU vSalade méditerranéenne et houmous (ou bâtonnet de fromage), chips de pita (CC) et pois chiches rôtis 458 (407) Salade verte à la sauce ranch 92 Pois chiches grillés 160 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120	27 CAL ^Pizza à croute (CC) farcie au fromage ou peppéroni 320-330 OU ^Sandwich (CC) au filet de poisson frit et chips accompagné de frites cuites au four 470 Tomates cerise 16 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Salade de fruits 60-90 Lait écrémé ou lait à 1% de matière grasse 80-120
30 FERMETURE DE L'ÉCOLE				

INFORMATIONS POUR LES PARENTS

MySchoolBucks.com est un service disponible aux parents permettant d'effectuer des paiements à l'avance dans le compte du repas de leur enfant en ligne avec une carte de crédit/débit. Les parents peuvent également vérifier les soldes de compte des repas, s'abonner pour des paiements réguliers, et bien plus. 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 leurs enfants. Consultez **MySchoolBucks.com** pour vous inscrire.

TOUS LES CHÈQUES RETOURNÉS SONT ASSUJETIS À LA RÉCUPÉRATION DE LA VALEUR NOMINALE ET À UNE PÉNALITÉ DE 25\$ 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.

OPTIONS DE MENU À LA CARTE

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. (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 contacter le directeur de la cafétéria de votre école.

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

