

MENU DU PRE-K ET HEAD START

JANVIER 2022

OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

	CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.
Sandwich pancake à la saucisse de bœuf/sirop d'érable	143	16	Bar d'avoine (oatmeal) et yaourt	80	15-23	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	186	27	Mini Bagel bœuf & fromage	235	27
Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13	Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13
									Pain cannelle	232	38
									Jus de pomme	60	16

DÉJEUNER

DES FRUITS ET DU LAIT SONT DISPONIBLES À CHAQUE REPAS : FRUIT : Calories 20-127 Glucides 7-33 LAIT : Calories 90-120 Glucides 13-20

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 Nuggets de poulet et petit pain, maïs et haricots verts CAL 379 GLUC. 42	4 Bouchées au fromage et sauce Marinara CAL 343 GLUC. 39	5 Hot-dog et frites cuites au four CAL 380 GLUC. 5	6 Pilon de poulet et petit pain et pommes de terre assaisonnées CAL 400 GLUC. 30/15	7 Pizza individuelle au fromage Légumes frais et sauce ranch CAL 320/30 GLUC. 31/5/3
10 Hamburger~ sur pain complet et frites dentelées CAL 440 GLUC. 44	11 Pancakes et sirop, bâtonnet de fromage et Yaourt Petites carottes et sauce Ranch CAL 370/30 GLUC. 51/8/3	12 Bouchées de fromage à la sauce marinara CAL 487 GLUC. 55	13 Taco au maïs et édamamé et chips tortillas CAL 346 GLUC. 43	14 Pizza à pâte fourrée au fromage Légumes frais et sauce ranch CAL 320/30 GLUC. 31/5/3
17 JOUR FÉRIÉ	18 Bâtonnets de pain perdu, œufs brouillés et sirop Petites carottes et sauce Ranch CAL 440/30 GLUC. 88/8/3	19 Nuggets de poulet, maïs et petit pain CAL 388 GLUC. 44	20 Hot-dog et frites cuites au four CAL 380 GLUC. 5	21 Pizza individuelle au fromage Légumes frais et sauce ranch CAL 320/30 GLUC. 31/5/3
24 PAS D'ÉCOLE	25 Sandwich grillé au fromage et frites au four CAL 394 GLUC. 44	26 Spaghetti aux boulettes de viande et petit pain CAL 495 GLUC. 80	27 Taco au maïs et édamamé et chips tortillas CAL 346 GLUC. 43	28 Pizza à pâte fourrée au fromage Légumes frais et sauce ranch CAL 320/30 GLUC. 31/5/3
31 Hot-dog et frites cuites au four CAL 380 GLUC. 45	1 Bouchées au fromage et sauce Marinara CAL 320/330 GLUC. 31	2 Poulet Alfredo à la crème et haricots verts, carottes et petit pain CAL 370 GLUC. 42	3 Nuggets de poulet et pain aux myrtilles Salade du jardin et sauce Ranch CAL 453/30 GLUC. 43/4/3	4 Pizza individuelle au fromage Légumes frais et sauce ranch CAL 320/365 GLUC. 31/5/3

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille ^Vegan

Plus d'informations à la page 2

MySchoolBucks.com est un service disponible aux parents pour qu'ils puissent faire des paiements à l'avance au compte du repas de leur enfant par internet avec une carte de credit/ de 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.

ALTERNATIVES QUOTIDIENNES/INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

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/

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.

