

# MENU DE L'ECOLE ELEMENTAIRE

# AVRIL 2024

## OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

	CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.
Gaufre belge au sirop	200	35	Mini Pancakes et sirop	210	35	Hamburger de poulet frit (CC)	250	31	Sandwich continental de dinde, jambon et fromage	270	30	Brioche à la cannelle du <i>Maryland</i>	232	38
Jus de pomme	120	31	Jus d'orange	120	3	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14

### DÉJEUNER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
01/04	02/04	03/04	04/04	05/04

**JOUR FÉRIÉ**

	Chips tortilla à la garniture de tacos et maïs <b>OU</b>	206 240	23 24	Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop <b>OU</b>	462 240	22 62	Bouchées de poulet (CC) avec p.d.t assaisonnées et petit pain <b>OU</b>	380 80	41 15	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31
	Hamburger végétarien <sup>v</sup> et p.d.t dentelées	379	50	Penne de poulet au parmesan^ et pain	413	59	Sandwich^ (CC) grillé au fromage	280	31	Soupe chili aux trois haricots accomp. de maïs <sup>v</sup> et chips tortilla	167 110	33 19
	P.d.t dentelées au four	99	15	Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	04/03	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64	12	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64	12
	Pois chiches grillés	180	27	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Couppelle de houmous	136	13	Couppelle de houmous	136	13
	Salsa	45	8					110	18		110	18

08/04	09/04	10/04	11/04	12/04
-------	-------	-------	-------	-------

Hamburger~ et frites cuites au four <b>OU</b>	415	45	Bouchées de poulet et sauce à l'orange, accomp. de riz végétarien (CC) <b>OU</b>	453	58		Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC) <b>OU</b>	184 110 45	23 19 8	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31		
Sandwich au poulet émincé sauce BBQ et maïs <b>OU</b>	372	59	Pancakes et sirop, yaourt^ et bâtonnet de fromage^	210/240 180/59	36/62 15/01	<b>PAS D'ECOLE</b>			Sandwich^ (CC) grillé au fromage	280	31	Tranches de poulet buffalo et sandwich croissant au fromage	314	31
Parfait aux fruits, yaourt^ et granola (CC)	220 218	47 47	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3		Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	03/03		
P.d.t dentelées au four	99	15	Pois chiches grillés	180	27									
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3												

15/04	16/04	17/04	18/04	19/04
-------	-------	-------	-------	-------

Chips tortilla à la garniture de tacos et maïs <b>OU</b>	206 240	23 24	Nuggets de poulet <sup>v</sup> accompagnés d'épinards au fromage et petit pain <b>OU</b>	386 80	34 15	Sandwich au bœuf effilé en sauce barbecue accomp. de maïs et haricots verts <b>OU</b>	375	46	Nuggets de poulet (CC) et pain aux myrtilles <b>OU</b>	482	46	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31
Saucisse de dinde et bouchées œuf/fromage, accomp. de p.d.t assaisonnées et gaufre (CC) belge <b>OU</b>	379 240	30 34	Empanada d'enchilada au poulet (EI)	300	36	Lasagne au fromage, sauce marinara et petit pain	259 80	47 15	Sandwich^ (CC) grillé au fromage	280	31	Hamburger végétarien <sup>v</sup> et p.d.t dentelées	379	50
Yaourt et granola	180/220	38/47	Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	04/03	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64 136	12 13	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64 136	12 13	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3	Couppelle de houmous	110	18	Couppelle de houmous	110	18			
P.d.t dentelées au four	99	15												

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

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services

# DÉJEUNER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI				
22/04	23/04	24/04	25/04	26/04				
<b>PAS D'ECOLE</b>	Hamburger~ et frites cuites au four <b>OU</b>	415 45	Bouchées de poulet et sauce à l'orange, accomp. de riz végétarien (CC) <b>OU</b>	453 58	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC) <b>OU</b>	184 23 110 19 45 8	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330 31
	Nuggets (CC) de poulet <sup>v</sup> , accomp. de frites dentelées et petit pain <b>OU</b>	356 38	Pancakes et sirop, yaourt <sup>^</sup> et bâtonnet de fromage <sup>^</sup>	210/240 36/62 180/59 15/01	Dinde en sauce accomp. de patates douces, haricots verts et petit pain <b>OU</b>	221 21 80 15	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	348 32
	P.d.t dentelées au four	99 15	Tomates cerise et sauce Ranch	18/55 04/03	Parfait aux fruits, yaourt <sup>^</sup> et granola (CC)	220 47 218 47	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55 4/3
	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55 8/3	Pois chiches grillés	180 27	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55 4/3		

29/04	30/04	01/05	02/05	03/05					
Dinde en sauce accomp. de patates douces, haricots verts, maïs et petit pain <b>OU</b>	229 23 80 15	Chips tortilla à la garniture de tacos et maïs <b>OU</b>	206 23 240 24	Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop <b>OU</b>	462 22 240 62	Nuggets de poulet accompagnés d'épinards au fromage et petit pain <b>OU</b>	379 25 80 15	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330 31
Sandwich <sup>^</sup> (CC) grillé au fromage	280 31	Hamburger végétarien <sup>v</sup> et p.d.t dentelées	379 50	Penne de poulet au parmesan <sup>^</sup> et pain	413 59 80 15	Soupe chili aux trois haricots accomp. de maïs <sup>v</sup> et chips tortilla	167 33 110 19	Sandwich croissant de dinde et fromage	331 31
Tomates cerise et sauce Ranch	18/55 4/3	P.d.t dentelées au four	99 15	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64 12 136 13	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64 12 136 13	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55 3/3
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55 8/3	Sauce salsa	45 8	Coupelle de houmous	110 18	Coupelle de houmous	110 18	Sorbet aux fruits	77 20
		Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55 1/3						

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20-127 Glucides 7-33 Lait : Calories 90-120 Glucides 12-20

**Tarifs des repas payants :** Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,55\$  
Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas gratuits ou à prix réduit.  
Les élèves éligibles aux repas à prix réduit ne seront pas facturés.



Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf \*Porc +Volaille <sup>v</sup>Vegan

Notre sélection supplémentaire d'aliments végétaliens/végétariens incluent : Sandwich beurre de cacahuète/confiture, sandwich au fromage grillé, gaufre et yaourt, houmous et parfait aux fruits et au yaourt. Veuillez informer le gérant de votre cafétéria si vous souhaitez commander l'une de ces options.

Nombre standard de calories/glucides pour le pain/céréales (calories/grammes)  
Petit pain : 80 / 15 Pain à hamburger : 140 / 27 Pain à hot-dog : 130 / 26 Chips tortilla : 110 / 19  
Chips tortilla (à la garniture de tacos) 240/24

## ALTERNATIVES QUOTIDIENNES/INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Le menu quotidien inclut d'autres choix de plats tels que sandwiches 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.

**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 crédit/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. Rendez-vous sur **MySchoolBucks.com** pour vous inscrire.