

# MENU DE L'ECOLE ELEMENTAIRE

# MARS 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 Maryland	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
-------	-------	----------	-------	----------

01/03

Pizza au fromage ou pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
Sandwich croissant de dinde et fromage	331	32
Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	03/03

04/03

05/03

06/03

07/03

08/03

Hamburger~ et frites cuites au four <i>OU</i>	415	45	Sandwich au poulet effilé en sauce barbecue accomp. de maïs et haricots verts <i>OU</i>	359	58	Nuggets de poulet^ accomp. de macaronis au fromage et pain <i>OU</i>	513	46	Taco croustillant de bœuf accomp. de haricots verts, edamame et chips tortilla <i>OU</i>	294	42	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
Pilons de poulet (CC) accomp. de p.d.t cuites au four et pain <i>OU</i>	326	30	Pancakes et sirop, yaourt^ et bâtonnet de fromage^	210/240	36/62	Sandwich aux boulettes de viande~ et p.d.t assaisonnées	477	55	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	47	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
P.d.t dentelées au four	99	15	Pois chiches grillés	180	27									
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3												

11/03

12/03

13/03

14/03

15/03

Bouchées~ de viande teriyaki, riz aux légumes et pain (CC) <i>OU</i>	379	58	Dinde en sauce accomp. de patates douces, haricots verts, maïs et pain <i>OU</i>	229	23	Lasagne au fromage, sauce marinara et petit pain <i>OU</i>	295	47	Nuggets de poulet (CC) et pain aux myrtilles <i>OU</i>	482	46	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <i>OU</i>	320/330	31
Saucisse de dinde et bouchées œuf/fromage, accomp. de p.d.t assaisonnées et gaufre (CC) belge <i>OU</i>	379	30	Pâtes riches en protéines^ et pain	239	40	Hamburger végétarien^ et p.d.t dentelées	379	50	Sandwich^ (CC) grillé au fromage	280	31	Soupe chili aux trois haricots accomp. de maïs et chips tortilla (CC)	167	33
Yaourt et granola	180/220	38/47	Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3	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	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	Coupelle de houmous	110	18	Coupelle 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		
18/03			19/03			20/03			21/03			22/03		
Bouchées de fromage^ à la sauce marinara <b>OU</b>	485	54	Hamburger~ et frites cuites au four <b>OU</b>	415	45	Nuggets (CC) de poulet^, épinards au fromage fondu et petit pain <b>OU</b>	386	34	Sandwich de bœuf barbecue accomp. de maïs et haricots verts <b>OU</b>	375	44	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31
Empanada d'enchilada au poulet	300	36	Pilons de poulet (CC) accomp. de p.d.t cuites au four et pain <b>OU</b>	356	38	Hamburger de poulet frit (CC)	342	36	Pancakes et sirop, yaourt^ et bâtonnet de fromage^	210/240	36/62	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	348	32
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Parfait aux fruits, yaourt^ et granola (CC)	220	47	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	03/03
Pois chiches grillés	180	27	P.d.t dentelées au four	218	47									
			Petites carottes avec sauce Ranch	99	15									
				35/55	8/3									

## SPRING BREAK- 25 au 29 mars 2024

01/04			02/04			03/04			04/04			05/04		
<b>JOUR FÉRIÉ</b>			Chips tortilla à la garniture de tacos et maïs <b>OU</b>	206	23	Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop <b>OU</b>	462	22	Bouchées de poulet (CC) avec p.d.t assaisonnées et petit pain <b>OU</b>	380	41	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31
			Hamburger végétarien^ et p.d.t dentelées	240	24	Penne de poulet au parmesan^ et pain	240	62	Sandwich^ (CC) grillé au fromage	80	15	Soupe chili aux trois haricots accomp. de maïs^ et chips tortilla	167	33
			P.d.t dentelées au four	379	50	Tomates cerise et sauce Ranch	413	59	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	280	31	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	110	19
			Pois chiches grillés	99	15	Petites carottes avec sauce Ranch	80	15	Coupelle de houmous	64	12	Coupelle de houmous	64	12
			Sauce salsa	180	27		18/55	04/03		136	13		136	13
				45	8		35/55	8/3		110	18		110	18

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 ^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 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.

**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.