

MENU DU PRE-K/HEAD START MARS 2024

OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

	CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.			
Gaufre belge au sirop	200	35	Mini Pancakes et sirop	200	35	Hamburger de poulet frit (CC)	250	31	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	270	30	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38
Jus de pomme	60	4	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Bâtonnet de fromage^	59	1
												Jus de pomme	60	14

DÉJEUNER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
-------	-------	----------	-------	----------

01/03

Pizza au fromage	320/330	31
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	415	45	Sandwich au poulet effilé en sauce barbecue accomp. de maïs et haricots verts	359	58	Bouchées de poulet et pâtes Mac & cheese	513	46	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC)	238	23	Pizza au fromage	320/330	31
						Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3		110	19	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	03/03

11/03

12/03

13/03

14/03

15/03

Bouchées~ de bœuf teriyaki, riz aux légumes et pain (CC)	379	58	Dinde en sauce accomp. de patates douces, haricots verts et maïs	229	23	Lasagne au fromage, sauce marinara et petit pain	259	39	Nuggets de poulet (CC) et pain aux myrtilles	482	46	Pizza au fromage	320/330	31
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	et petit pain	80	15				Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette d'épinards	64	12	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
										136	13			

18/03

19/03

20/03

21/03

22/03

Bouchées de fromage^ à la sauce marinara	487	55	Hamburger et frites cuites au four	415	45	Nuggets de poulet accompagnés d'épinards au fromage et petit pain	386	34	Sandwich au bœuf effilé en sauce barbecue accomp. de maïs et haricots verts	375	44	Pizza au fromage	320/330	31
						Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3				Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3

SPRING BREAK- 25 au 29 mars 2024

01/04

02/04

03/04

04/04

05/04

JOUR FÉRIÉ

			Chips tortilla et garniture au poulet, maïs	206	23	Penne de poulet au parmesan et pain	413	59	Nuggets (CC) de poulet accomp. de p.d.t assaisonnées	380	41	Pizza au fromage	320/330	31
			Chips tortilla	240	24							Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette d'épinards	64	12
						Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3					136	13

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 13-20

Notre sélection végan/végétarienne supplémentaire inclue : un sandwich au beurre de cacahuète/confiture, un sandwich au fromage grillé, une gaufre et un yaourt, un houmous et un parfait aux fruits et au yaourt. Veuillez informer le gérant de votre cafétéria si vous souhaitez commander l'une de ces options.

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

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 : 240/24

