

# MENU DE L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE

# MAI 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		
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	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	Nuggets de poulet accompagnés d'épinards au fromage et petit pain <b>OU</b>	379	25	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31
Sandwich^ (CC) grillé au fromage	280	31	Hamburger végétarien^ et p.d.t dentelées	379	50	Penne de poulet au parmesan^ et pain	413	59	Soupe chili aux trois haricots accomp. de maïs^ et chips tortilla	167	33	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	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	136	13	Coupelle de houmous	136	13	Sorbet aux fruits	77	20
			Salsa	45	8		110	18		110	18			
06/05			07/05			08/05			09/05			10/05		
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	Nuggets de poulet v, pâtes Mac & Cheese et petit pain <b>OU</b>	513	36	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC) <b>OU</b>	184	23	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	36/62	Sandwich aux boulettes de viande~ et p.d.t assaisonnées	527	66	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												
13/05			14/05			15/05			16/05			17/05		
Chips tortilla à la garniture de tacos et maïs <b>OU</b>	206	23				Lasagne au fromage, sauce marinara et petit pain <b>OU</b>	259	47	Sandwich au bœuf effilé en sauce barbecue accomp. de haricots verts <b>OU</b>	641	69	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31
	240	24					80	15						
Saucisse de dinde et bouchées œuf/fromage, accomp. de p.d.t assaisonnées et gaufre (CC) belge <b>OU</b>	379	30				Hamburger de poulet frit (CC)	342	36	Sandwich^ (CC) grillé au fromage	280	31	Hamburger végétarien^ et p.d.t dentelées	379	50
	240	34							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
Yaourt et granola	180/220	38/47				Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3	Coupelle de houmous	136	13	Coupelle de houmous	136	13
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3				Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3		110	18		110	18
P.d.t dentelées au four	99	15												

**JOUR FÉRIÉ**  
**Élections primaires**

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		
20/05			21/05			22/05			23/05			24/05		
Bouchées de fromage^ à la sauce marinara <b>OU</b>	485	54	Hamburger~ et p.d.t dentelées <b>OU</b>	404	43	Bouchées~ de bœuf teriyaki, riz aux légumes et pain (CC) et petit pain <b>OU</b>	379	58	Nuggets de poulet (CC) et pain aux myrtilles <b>OU</b>	482	46	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31
Empanada d'enchilada au poulet <b>OU</b>	300	36	Nuggets (CC) de poulet^, accomp. de frites dentelées et petit pain <b>OU</b>	346	39	Pancakes et sirop, yaourt^ et bâtonnet de fromage^	210/240	36/62	Soupe chili aux trois haricots accomp. de maïs^ et chips tortilla	167	33	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	348	32
Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3	P.d.t dentelées au four	99	15	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
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3									
			Pois chiches grillés	180	27									

## JOUR FÉRIÉ Memorial Day

27/05			28/05			29/05			30/05			31/05		
			Dinde en sauce accomp. de patates douces, haricots verts et maïs Petit pain <b>OU</b>	229	23	Bâtonnets de pain perdu, sauce* et sirop <b>OU</b>	462	22	Chips tortilla à la garniture de tacos et maïs <b>OU</b>	206	23	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31
			Sandwich^ (CC) grillé au fromage	280	31	Penne de poulet au parmesan^ et petit pain	413	59	Hamburger végétarien^ et p.d.t dentelées	379	50	Sandwich croissant de dinde et fromage	331	31
			Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	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	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3	Coupelle de houmous	110	18	Coupelle de houmous	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

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

**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.



### 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

**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. Rendez-vous sur **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/](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.