

MENU DE L'ECOLE ELEMENTAIRE

MAI 2023

OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

CAL. GLUC.			CAL. GLUC.			CAL. GLUC.			CAL. GLUC.			CAL. GLUC.		
Gaufre belge au sirop	360	65	Mini Pancakes et sirop	330	66	English muffin œuf et fromage	200	24	Sandwich continental de dinde, jambon et fromage	270	30	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38
Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13	Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	16	Jus de pomme	60	16

DÉJEUNER

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
01/05			02/05			03/05			04/05			05/05		
Pancakes et sirop, yaourt et bâtonnet de fromage OU	220/240 80/59	35/62 15/01	Hamburger~ et frites cuites au four OU	415	45	Nuggets de poulet (CC) et pain aux baies OU	508	48	Taco croustillant de bœuf accomp. de haricots verts et chips tortilla OU	238	31	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330	31
Sandwich aux boulettes de viande~ accomp. de frites dentelées	447	57	Mini-calzones au fromage et sauce marinara	329 40	37 7	Hamburger végétarien* et p.d.t dentelées	379	50	Sandwich continental de jambon de dinde et fromage	277	29	Soupe chili aux trois haricots v accomp. de maïs et chips tortilla	277	52
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	20/55	4/3	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									
05/08			05/09			05/10			05/11			05/12		
Bouchées de fromage à la sauce marinara OU	487	55	Tacos de poulet et p.d.t assaisonnées et petits pains 5cc* plats OU	278 160	32 26	Mac & Cheese, bouchées de poisson et pain OU	451	48	Bouchées~ de viande teriyaki, riz aux légumes et pain (CC) OU	459	73	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330	31
Hamburger de poulet frit (CC)	342	36	Nuggets (CC) de poulet ^v , accomp. de p.d.t ondulées et petit pain	426	55	Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop	344 240	36 62	Sandwich (CC) croissant à la dinde et au fromage	331	32	Curry de pois chiches ^v et riz complet (CC) et pain	333	61
Petites carottes et sauce Ranch	35/55	8/3	Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3	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
Pois chiches grillés	180	27	P.d.t dentelées au four	99	15									
05/15			05/16			05/17			05/18			05/19		
Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées OU	404	42	Rôti de dinde et sauce accomp. de purée de p.d.t et petit pain OU	300	35	Bouchées de poulet (CC) accomp. de haricots verts et pain OU	314	95	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC) OU	294	42	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330	31
Bouchées œuf/fromage et saucisse de dinde+ accomp. de p.d.t assaisonnées	379	30	Bouchées de fromage fondu et sauce marinara	303 40	32 7	Pancakes et sirop, yaourt et bâtonnet de fromage	220/240 80/59	35/62 15/01	Sandwich (CC) croissant à la dinde et au fromage	348	32	Hamburger végétarien* et p.d.t dentelées	379	50
Gaufre belge (CC)	240	34	Pois chiches grillés	180	27	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 et sauce Ranch	35/55	8/3	Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3									
P.d.t dentelées au four	99	15												

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 vVegan

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.



DÉJEUNER

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		
05/22		05/23		05/24		05/25		05/26		
Hamburger de dinde+ accomp. de haricots Rancho OU	445 56	Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop OU	344 36	Bouchées~ de viande teriyaki, riz aux légumes et pain (CC) OU	509 84	Nuggets de poulet (CC) ^v accomp. de maïs + pain OU	370 48	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330 31	
Hamburger de poulet frit (CC)	342 36	Pâtes penne à la sauce Bolognese~ et pain	322 80	Mini-calzones au fromage et sauce marinara	250 40	Hamburger~ sur pain complet et p.d.t dentelées	404 42	Curry de pois chiches ^v et riz complet (CC) et pain	333 61	
Mini carottes et coupelle de houmous	35 110	Tomates cerise et sauce Ranch	35/55 8/3	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	
		Pois chiches grillés	180 27			P.d.t dentelées au four	99 15			
05/29		05/30		05/31		06/01		06/02		
JOUR FÉRIÉ ♀		Pancakes et sirop, yaourt et bâtonnet de fromage OU	220/240 80/59	35/62 15/01	Nuggets de poulet, maïs et petit pain OU	398 44	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla (CC) OU	294 42	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330 31
		Sandwich aux boulettes de viande~ et haricots verts	336 46	Hamburger végétarien ^v et p.d.t dentelées	379 50	Filets de poulet frit épicé accomp. de p.d.t assaisonnées et pain	440 57	Sandwich (CC) rond de jambon de dinde et fromage	227 29	
		Petites carottes avec sauce Ranch	35/55 8/3	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	20/55 4/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55 4/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55 4/3	
		Pois chiches grillés	180 27	P.d.t dentelées au four	99 15					

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/

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.