

# MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES D'AVRIL 2018

PRIX DES REPAS	PETIT-DÉJEUNER	AUTRES SÉLECTIONS DISPONIBLES TOUS LES JOURS	INFORMATIONS NUTRITIONNELLES
<b>petit-déjeuner quotidien payé \$1.30</b> <b>à prix réduit \$0.00</b>  <b>déjeuner quotidien payé \$2.55</b> <b>à prix réduit \$0.40</b>	<b>lu</b> Mini Bagels GC^ <b>240</b> <b>ma</b> Crêpes GC^ <b>220</b> <b>me</b> Bagel GC avec Fromage à la Crème ou Confiture^ <b>130-236</b> <b>je</b> Sandwich GC de Petit-Déjeuner <b>120-285</b> <b>ve</b> Brioche à la Cannelle GC^ <b>240</b>  <b>ALIMENTS SERVIS QUOTIDIENNEMENT</b> Assortiment de Fruits/Jus de Fruits 55-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	Autres choix d'entrée servis tous les jours peuvent inclure des sandwiches au beurre de cacahuètes et à la confiture, des sandwichs au fromage grillé, du houmous, et des bagels avec yaourt. Veuillez contacter le responsable de la cafétéria de votre école pour vos options.	Des informations concernant la nutrition, ainsi que les aliments sans allergène et sans gluten sont disponibles sur le web à <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  Veuillez noter que le nombre de calories calculées de certains choix principaux peut inclure un aliment aux grains complets qui dispose d'une gamme de calories variant entre 70 et 180 calories.

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

Indications du Menu Alimentaire: ~Bœuf Cal=Calories ^Sans viande pPeanuts (Arachide/Cacahuètes) +Volaille \*Porc Épicé Végétalien GC=aux Grains Complets Plat Chanceux du Jour

DÉJEUNER				
<b>2</b>  <b>VACANCES DE PRINTEMPS LES ÉCOLES SONT FERMÉES</b>	<b>3</b> CAL +Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four <b>440</b> OU ~Steak et Fromage Philly avec Pommes de Terre Assaisonnées et Pain à Hot Dog Complet <b>567</b>  Frites au Four 110 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>4</b> CAL Bâtonnets de Pain Perdu GC avec *Saucisses <b>346</b> OU Enchiladas Fiesta GC au Fromage avec ~Sauce Tomate <b>343</b>  Mini-carottes 30 Brocoli 15 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>5</b> CAL ~Taco avec Maïs et Edamame avec Chips Tortillas GC <b>346</b> OU ^Calzone GC aux 3 Fromages avec Sauce Marinara <b>314</b>  Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>6</b> CAL Pizza GC à Croûte Farcie de ^Fromage ou +Peppéroni <b>320-330</b> OU +Sandwich GC de Poulet Épicé <b>341</b>  Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120
<b>9</b> CAL ^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara <b>336</b> OU +Mini Croquettes de Poulet GC avec Épinards au Fromage & Chips Tortilla GC <b>407</b>  Mini-carottes 30 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>10</b> CAL Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni <b>330-350</b> OU +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs <b>235</b>  Brocoli 15 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>11</b> CAL +Pilons de Poulet Barbecue avec Pommes de Terre au Romarin & Petit Pain Complet <b>290</b> OU ^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four <b>394</b>  Frites Cuites au Four 110 Soupe aux Légumes aux Céréales Anciennes+ 114 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>12</b> CAL +Pépites de Poulet GC avec Pain Complet aux Myrtilles <b>412</b> OU +Poulet Jambon & Fromage sur Croissant GC <b>410</b>  Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>13</b> CAL Pizza GC à Croûte Farcie de ^Fromage ou +Peppéroni <b>320-330</b> OU ~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Bouclées <b>410</b>  Tranches de Concombre 14 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120

# MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES D'AVRIL 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>16</b> CAL <b>Macaroni au Fromage avec Pépites de Poulet GC et Petit Pain Complet</b> 399 <b>OU</b> <b>Bol de +Chorizo à l'Œuf et la Dinde avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petit Pain Complet Plat</b> 359 Tomates Cerises 16 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>17 PLAT CHANCEUX</b> CAL <b>^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage</b> 370 <b>OU</b> <b>~Chili au Bœuf avec Pain au Fromage</b> 349 Mini-carottes 30 Assortiment de Légumes Frais 8 Sorbet aux Fruits Frais 70-80 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>18</b> CAL <b>+Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four</b> 440 <b>OU</b> <b>~Steak et Fromage Philly avec Pommes de Terre Assaisonnées et Pain à Hot Dog Complet</b> 567 Frites au Four 110 Tranches de Concombre 14 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>19</b> CAL <b>~Taco avec Mais et Edamame avec Chips Tortillas GC</b> 346 <b>OU</b> <b>^Bleuets avec Yaourt à la Vanille à Faible Teneur en Gras et Granola GC</b> 440 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>20</b> CAL <b>Pizza GC à Croûte Farcie de ^Fromage ou +Peppéroni</b> 320-330 <b>OU</b> <b>^Sandwich GC de Filet de Poisson avec Frites Cuites au Four</b> 470 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120
<b>23</b> CAL <b>+Pépites de Poulet GC avec Pommes de Terre Bouclées et Petit Pain Complet</b> 391 <b>OU</b> <b>+Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Mais</b> 235 Pommes de Terre Bouclées 140 Branches de Céleri 3 Coupe Individuelle de Beurre d'Arachide 200 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>24</b> CAL <b>Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni</b> 330-350 <b>OU</b> <b>+Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petits Pains Plats Complets</b> 344 Tomates Cerises 16 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>25</b> CAL <b>^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage</b> 370 <b>OU</b> <b>~Spaghettis GC avec Boulettes de Viande et Petit Pain Complet</b> 355 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>26</b> CAL <b>Enchiladas Fiesta GC au Fromage avec ~Sauce Tomate</b> 343 <b>OU</b> <b>+Salade César au Poulet avec Croutons GC et Chips Pita GC</b> 282 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<b>27</b> CAL <b>Pizza GC à Croûte Farcie de ^Fromage ou +Peppéroni</b> 320-330 <b>OU</b> <b>+Rôti de Dinde et Sauce avec Purée de Pommes de Terre et Petit Pain Complet</b> 363 Mini-carottes 30 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120
<b>30</b> CAL <b>Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four</b> 440 <b>OU</b> <b>~Boulettes de Viande à la Teriyaki avec Riz aux Légumes GC et Petit Pain Complet</b> 435 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<p><i>Veillez consulter le site web pour des changements au menu dans le cas d'une modification au calendrier scolaire.</i></p>			

**Pour recevoir des informations concernant les ressources contre la faim et les prestataires de nourriture d'urgence actuellement à Montgomery County, visitez le Répertoire des Ressources d'Assistance Alimentaire du Montgomery County Food Council à <https://mocofoodcouncil.org/foodassistance>.**

## INFORMATIONS POUR LES PARENTS

**MySchoolBucks.com** est un service disponible aux parents pour qu'ils puissent faire des paiements à l'avance dans le 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 les paiements à l'avenir, et bien plus encore. 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 leur enfant. Allez à **MySchoolBucks.com** pour vous inscrire.

TOUS LES CHÈQUES SANS PROVISION SONT ASSUJETIS À LA RÉCUPÉRATION DE LA VALEUR NOMINALE ET À UNE PÉNALITÉ DE \$25.00 AUTORISÉE PAR L'ÉTAT DU MARYLAND PAR DÉBIT ÉLECTRONIQUE OU PAR TRAITE BANCAIRE SUR LE MÊME COMPTE. VOTRE PAIEMENT PAR CHÈQUE CONSTITUE VOTRE ACCEPTATION DE CES TERMES.

## OPTIONS DE MENU À LA CARTE

Saviez-vous qu'en plus des repas sains, beaucoup d'écoles offrent des options de menu à la carte? Toutes les collations et les boissons vendues sont conformes aux règlements de MCPS relatifs au Bien-être/à la Santé. ([www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/policy/pdf/jpgra.pdf)). Pour plus d'informations sur les offres de votre école, ou pour contrôler les achats de l'élève, veuillez communiquer avec le responsable de la cafétéria de votre école.