

MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K D'AVRIL 2018

PRIX DES REPAS		PETIT-DÉJEUNER		AUTRES SÉLECTIONS DISPONIBLES TOUS LES JOURS		INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
petit-déjeuner quotidien payé \$1.30 à prix réduit \$0.00 déjeuner quotidien payé \$2.55 à prix réduit \$0.00		lu Mini Bagels GC^ 240 ma Crêpes GC^ 220 me Bagel GC avec Fromage à la Crème ou Confiture^ 130-236 je Sandwich GC de Petit Déjeuner 120-285 ve Brioche à la Cannelle GC^ et Bâtonnet de Fromage 240-300 ALIMENTS SERVIS QUOTIDIENNEMENT 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 www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . 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 VVégétalien GC=aux Grains Complets									
DÉJEUNER									
2 VACANCES DE PRINTEMPS LES ÉCOLES SONT FERMÉES		3 CAL +Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		4 CAL Enchiladas Fiesta GC au Fromage avec ~Sauce Tomate 343 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		5 CAL ~Taco avec Maïs et Edamame et Chips Tortillas GC 346 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		6 CAL ^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage 320 Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	
9 CAL ^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara 336 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		10 CAL +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs 235 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		11 CAL ^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		12 CAL +Pépites de Poulet GC avec Pain Complet aux Myrtilles 412 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		13 CAL ^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage 320 Tranches de Concombre 14 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	

MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K D'AVRIL 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
16 CAL Macaroni au Fromage avec Pépites de Poulet GC et Petit Pain Complet 399 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	17 CAL ^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage 370 Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	18 CAL +Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	19 CAL ~Taco avec Maïs et Edamame et Chips Tortillas GC 346 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	20 CAL ^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage 320 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100
23 CAL +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs 235 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	24 CAL +Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petits Pains Plats Complets 344 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	25 CAL ^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage 370 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	26 CAL Enchiladas Fiesta GC au Fromage avec ~Sauce Tomate 343 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	27 CAL ^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage 320 Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100
30 CAL +Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<p><i>Veillez consulter le site web pour des changements au menu dans le cas d'une modification au calendrier scolaire.</i></p>			
<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://mcofoodcouncil.org/foodassistance.</p>				

