





## MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K

PRIX DES REPAS		PETIT-DÉJEUNER		AUTRES SÉLECTIONS DISPONIBLES TOUS LES JOURS		INFORMATIONS NUTRITIONNELLES				
<b>petit-déjeuner quotidien payé</b>	<b>\$1.30</b>	<b>lu</b>	<b>Mini Bagels GC^</b>	<b>240</b>	<i>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.</i>	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.				
<b>à prix réduit</b>	<b>\$0.00</b>	<b>ma</b>	<b>Crêpes GC^</b>	<b>220</b>						
<b>déjeuner quotidien payé</b>	<b>\$2.55</b>	<b>me</b>	<b>Bagel GC avec Fromage à la Crème ou Confiture^</b>	<b>130-236</b>						
<b>à prix réduit</b>	<b>\$0.00</b>	<b>je</b>	<b>Sandwich GC de Petit Déjeuner</b>	<b>120-285</b>						
		<b>ve</b>	<b>Brioche à la Cannelle GC^</b>	<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						
LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		
<b>Indications du Menu Alimentaire:</b> ~Bœuf Cal=Calories ^Sans viande pPeanuts (Arachide/Cacahuètes) +Volaille *Porc Épicé VVégétalien GC=aux Grains Complets §Crevettes										
DÉJEUNER										
									<b>1</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>~Taco avec Maïs et Edamame et Chips Tortillas GC</b> <b>346</b>	
									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	
		<b>2</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage</b> <b>320</b>				Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100				
<b>5</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara</b> <b>336</b>		<b>6</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>+Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs</b> <b>235</b>		<b>7</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four</b> <b>394</b>		<b>8</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>+Pépites de Poulet GC avec Pommes Épicées et Petit Pain Complet</b> <b>365</b>		<b>9</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage</b> <b>320</b>		
Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		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		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		

# FÉVRIER 2018

## MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>12</b> CAL <b>Macaroni au Fromage avec Pépites de Poulet GC et Petit Pain Complet</b> <b>399</b> Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>13</b> CAL <b>^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage</b> <b>370</b> Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>14</b> CAL <b>+Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four</b> <b>440</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>15</b> CAL <b>~Taco avec Maïs et Edamame et Chips Tortillas GC</b> <b>346</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>16</b> CAL <b>^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage</b> <b>320</b> 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
<b>19</b> <b>PAS D'ÉCOLE</b>	<b>20</b> CAL <b>+Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs</b> <b>235</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>21</b> CAL <b>~Spaghettis GC avec Boulettes de Viande et Petit Pain Complet</b> <b>355</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>22</b> CAL <b>^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four</b> <b>394</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>23</b> CAL <b>^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage</b> <b>320</b> Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100
<b>26</b> CAL <b>+Rôti de Dinde et Sauce avec Purée de Pommes de Terre, Farce, et Petit Pain Complet</b> <b>363</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>27</b> CAL <b>~Boulettes de Viande à la Teriyaki avec Riz aux Légumes GC et Petit Pain Complet</b> <b>435</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>28</b> CAL <b>^Calzone GC aux 3 Fromages avec Sauce Marinara</b> <b>314</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<p><b>Pour recevoir des informations concernant les ressources contre la faim et les prestataires actuels de nourriture d'urgence à Montgomery County, visitez la Répertoire des Ressources d'Assistance Alimentaire du Montgomery County Food Council à <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a>.</b></p> 	

1.17 · DFNS

Cette institution est un fournisseur et employeur  
souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.

