

MAI 2018

MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES

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 \$0.40	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^ 240 ALIMENTS SERVIS QUOTIDIENNEMENT Assortiment de Fruits/Jus de Fruits 55-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	<i>Autres choix d'entrée servis tous les jours peuvent inclure des sandwichs 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 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 Épicé VVégétalien GC=aux Grains Complets Plat Chanceux du Jour				
DÉJEUNER				
<i>Veuillez consulter le site web pour des changements au menu dans le cas d'une modification au calendrier scolaire.</i>	1 CAL ~Burger au Fromage sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Assaisonnées 450 OU +Poulet au Cari et Noix de Coco avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petit Pain Complet 353 Frites Cuites au Four 110 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	2 CAL Bâtonnets de Pain Perdu GC avec *Saucisses 346 OU ^Calzone GC aux 3 Fromages avec Sauce Marinara 314 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	3 CAL ~Taco avec Maïs et Edamame avec Chips Tortillas GC 346 OU ^Bleuets avec Yaourt à la Vanille à Faible Teneur en Gras et Granola GC 440 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	4 CAL Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni 330-350 OU +Sandwich GC de Poulet Épicé 341 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
	7 CAL ^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara 336 OU +Mini Croquettes de Poulet GC avec Épinards au Fromage et Chips Tortilla GC 407 Mini-carottes 30 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	8 CAL +Mini Tacos au Poulet avec Maïs et Edamame et Petits Pains Plats Complets 344 OU +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs et Haricots Verts 345 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	9 CAL +Pilons de Poulet Barbecue avec Pommes de Terre au Romarin et Petit Pain Complet 290 OU ^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394 Frites Cuites au Four 110 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	10 CAL +Pépites de Poulet GC avec Pain Complet aux Myrtilles 412 OU +Poulet Jambon & Fromage sur Croissant GC 410 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120

MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES DE MAI 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
14 CAL Macaroni au Fromage avec Pépites de Poulet GC et Petit Pain Complet 399 OU Bol de +Chorizo à l'Œuf et à la Dinde avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petits Pains Complètes Plats 359 Tomates Cerises 16 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	15 CAL ^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage 370 OU ^Sandwich GC de Filet de Poisson avec Frites Cuites au Four 470 Mini-carottes 30 Assortiment de Légumes Frais 8 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	16 CAL +Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440 OU ~Steak et Fromage Philly avec Pommes de Terre Assaisonnées et Pain à Hot Dog Complet 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	17 CAL ~Taco avec Maïs et Edamame avec Chips Tortillas GC 346 OU ^Bleuets avec Yaourt à la Vanille à Faible Teneur en Gras et Granola GC 440 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	18 CAL Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni 330-350 OU +^Sandwich GC de Poulet Épicé 341 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120
21 CAL +Mini Croquettes de Poulet GC avec Épinards au Fromage et Chips Tortilla GC 407 OU +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs et Edamame 388 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	22 CAL ~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Bouclées 410 OU +Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petits Pains Plats Complètes 344 Pommes de Terre Bouclées 140 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	23 CAL ^Crêpes GC avec Yaourt et Bâtonnet de Fromage 370 OU ~Spaghettis GC avec Boulettes de Viande et Petit Pain Complet 355 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	24 CAL Enchiladas Fiesta GC au Fromage avec ~Sauce Tomate 343 OU +Salade Jardinière avec Pépites de Poulet et Chips Pita GC 409 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	25 CAL Pizza GC à Croûte Farcie de ^Fromage ou +Peppéroni 320-330 OU +Rôti de Dinde et Sauce avec Purée de Pommes de Terre et Petit Pain Complet 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
28 LES ÉCOLES SONT FERMÉES	29 PLAT CHANCEUX CAL ~Burger au Fromage sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Bouclées 420 OU +Poulet au Cari et Noix de Coco avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petit Pain Complet 353 Frites Cuites au Four 110 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Sorbet aux Fruits Frais 70-80 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	30 CAL Bâtonnets de Pain Perdu GC avec *Saucisses 346 OU ^Calzone GC aux 3 Fromages avec Sauce Marinara 314 Pois Chiches Grillés 160 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	31 CAL ~Taco avec Maïs et Edamame avec Chips Tortillas GC 346 OU ^Bleuets avec Yaourt à la Vanille à Faible Teneur en Gras et Granola GC 440 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	Pour recevoir des informations concernant les ressources contre la faim et les prestataires de nourriture d'urgence actuellement à Montgomery County, visitez la 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). 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.

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

