

MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES DE NOVEMBRE 2017

DIVISION DES
SERVICES D'ALIMENTATION ET DE NUTRITION



PRIX DES REPAS		PETIT-DÉJEUNER		AUTRES SÉLECTIONS DISPONIBLES TOUS LES JOURS		INFORMATIONS NUTRITIONNELLES					
petit-déjeuner quotidien payé \$1.30 à prix réduit \$.00	déjeuner quotidien payé \$2.55 à prix réduit \$.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	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 Épicé Vvégétalien GC=aux Grains Complets \$Crevettes Plât Chanceux du Jour											
DÉJEUNER											
				1 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 Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		2 CAL Taco avec Maïs & 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 Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		3 CAL Pizza GC au ^Fromage ou +Peppéroni 310-330 OU +^Sandwich GC de Poulet Épicé 341 Mini-carottes 30 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120			
				6 CAL ^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara 336 OU +Mini Croquettes de Poulet avec Épinards au Fromage & Chips Tortilla GC 407 Mini-carottes 30 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		7 CAL Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni 330-350 OU +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs & Haricots Verts 235 Brocoli 15 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		8 CAL +Pilons de Poulet Barbecue avec Pommes de Terre au Romarin & 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 Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120		9 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 Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	
				10 CAL Pizza GC au ^Fromage ou +Peppéroni 310-330 OU ^Sandwich GC de Filet de Poisson avec Frites Cuites au Four 470 Mini-carottes 30 Assortiment de Légumes Frais 20-25 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120							

MENU DES REPAS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES DE NOVEMBRE 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
13 CAL Macaroni au Fromage avec Pépites de Poulet GC & Petit Pain Complet 399 OU Bol de +Chorizo à l'Œuf et la Dinde avec Pommes de Terre Assaisonnées & Petit Pain Complet Plat 359 Tomates Cerises 16 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	14 CAL Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni 330-350 OU ^Crêpes GC avec Yaourt & Bâtonnet de Fromage 370 Mini-carottes 30 Assortiment de Légumes Frais 8 Assortiment de Fruits Frais ou Jus de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	15 CAL THANKSGIVING (JOUR D'ACTION DE GRÂCE) +Rôti de Dinde & Sauce avec Purée de Pommes de Terre & Petit Pain Complet 282 Sauce aux Airelles 54 Frites Cuites au Four 110 Tranches de Concombre 14 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Sorbet aux Fruits Frais 70-80 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	16 CAL Taco avec Maïs & 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 Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	17 CAL Pizza GC au ^Fromage ou +Peppéroni 310-330 OU +Sandwich GC de Poulet Épicé 341 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	
20 CAL +Pépites de Poulet GC avec Pommes de Terre Bouclées & Petit Pain Complet 321 OU +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs 378 Pommes de Terre Bouclées 140 Branches de Céleri 3 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	21 CAL Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni 330-350 OU +Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petit Pain Plat Complet 344 Tomates Cerises 16 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	22 CAL PLAT CHANCEUX ^Crêpes GC avec Yaourt & Bâtonnet de Fromage 370 OU ^Spaghettis GC avec Boulettes de Viande & Petit Pain Complet 355 Salade Verte avec Sauce Ranch 92 Assortiment de Fruits Frais ou Jus de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	23 CAL JOUR FÉRIÉ LES ÉCOLES SONT FERMÉES		
27 CAL +Patty de Poulet GC sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440 OU ~Burger au Fromage sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Assaisonnées 450 Mini-carottes 30 Frites Cuites au Four 110 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	28 CAL Pizza pour une Personne GC au ^Fromage ou +Peppéroni 330-350 OU ~Boulettes de Viande à la Teriyaki avec Riz aux Légumes GC & Petit Pain Complet 435 Pois Chiches Grillés 160 Assortiment de Légumes Frais 8 Assortiment de Fruits Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	29 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 Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	30 CAL Taco avec Maïs & 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 Frais 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-120	24 CAL JOUR FÉRIÉ LES ÉCOLES SONT FERMÉES	

INFORMATION 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.



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