

DÉCEMBRE 2017

DIVISION DES SERVICES D'ALIMENTATION ET DE NUTRITION



MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K

PRIX DES REPAS		PETIT-DÉJEUNER		AUTRES SÉLECTIONS DISPONIBLES TOUS LES JOURS		INFORMATIONS NUTRITIONNELLES			
petit-déjeuner quotidien payé	\$1.30	lu	Mini Bagels GC^	240	<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 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.			
à prix réduit	\$0.00	ma	Crêpes GC^	220					
déjeuner quotidien payé	\$2.55	me	Bagel GC avec Fromage à la Crème ou Confiture^	130-236					
à prix réduit	\$0.00	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					
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									
DÉJEUNER									
						1 ^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage 320 CAL Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100			
4 ^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara 336 CAL Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		5 +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs 235 CAL Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		6 ^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394 CAL Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		7 +Pépites de Poulet GC avec Pain Complet aux Myrtilles 412 CAL 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		8 ^Pizza GC à Croûte Farcie de Fromage 320 CAL Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	

DÉCEMBRE 2017

MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
11 CAL Macaroni au Fromage avec Pépites de Poulet GC & Petit Pain Complet 399 Brocoli 15 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	12 CAL ^Crêpes GC avec Yaourt & 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	13 CAL ~Café Burger sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Bouclées 410 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	14 CAL Taco avec Maïs & Edamame & 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	15 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
18 CAL +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs 378 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	19 CAL +Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et Petit Pain Plat Complet 344 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	20 CAL ^Spaghettis GC avec Boulettes de Viande & Petit Pain Complet 355 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	21 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	22 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
25 VACANCES D'HIVER LES ÉCOLES SONT FERMÉES	26 VACANCES D'HIVER LES ÉCOLES SONT FERMÉES	27 VACANCES D'HIVER LES ÉCOLES SONT FERMÉES	28 VACANCES D'HIVER LES ÉCOLES SONT FERMÉES	29 VACANCES D'HIVER LES ÉCOLES SONT FERMÉES

