

# MENU DES REPAS DU PROGRAMME DU HEAD START/PRE-K DE MAI 2017

DIVISION DES SERVICES D'ALIMENTATION ET DE NUTRITION



## C'EST LE PRINTEMPS - BOUGEZ-VOUS

**Tout le monde bénéficie des avantages associés à la pratique régulière de l'exercice physique!**



### LES ENFANTS QUI SONT HABITUELLEMENT ACTIFS:

- Possèdent des muscles et des os plus résistants
- Sont moins susceptibles de devenir des enfants obèses
- Ont une pression artérielle basse et un faible taux de cholestérol
- Ont moins de risque de développer un diabète de Type II
- Dorment mieux

### LES ENFANTS DOIVENT ÊTRE ENCOURAGÉS À TRAVAILLER SUR LES TROIS ÉLÉMENTS CONCERNANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE:

- Endurance - basket-ball, cyclisme, football, natation, jogging et course à pied
- Force - escalade, gymnastique, tractions, lutte
- Flexibilité - exercices d'assouplissement, étirements, gymnastique

*Durant la pratique d'exercice physique, n'oubliez pas de boire beaucoup de liquides - surtout de l'eau. Consommez une grande variété de fruits et de légumes. Explorez ce mois-ci les différents choix d'aliments plus sains offerts dans le menu de la cafétéria!*

### PRIX DES REPAS

petit-déjeuner quotidien	déjeuner quotidien
payé \$1.30	payé \$2.55
réduit \$.00	réduit \$.00

### PETIT-DÉJEUNER

<b>L</b> ^Mini Bagels GC	240
<b>M</b> ^Crêpes GC	220
<b>M</b> ^Mini Gaufres GC avec Sirop d'Érable	200
<b>J</b> Sandwich GC de petit-déjeuner	120-285
<b>V</b> ^Brioche GC à la Cannelle	240

**ALIMENTS SERVIS QUOTIDIENNEMENT**  
Assortiment de Fruits/  
Jus de Fruits 55-90  
Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100

**AUTRES SÉLECTIONS DISPONIBLES TOUS LES JOURS**  
*Autres choix d'entrée servis tous les jours peuvent inclure des sandwiches au beurre de cacahuètes et à la confiture, des sandwiches au fromage grillé, du houmous, et des bagels avec yaourt. Veuillez vérifier auprès du responsable de la cafétéria de votre école pour vos options.*

**DES INFORMATIONS CONCERNANT LA NUTRITION, LES ALIMENTS SANS ALLERGÈNE & GLUTEN**  
sont disponibles sur le site web à [www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx](http://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 de 70 à 180 calories.*

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Indications du Menu Alimentaire: - Bœuf Cal = Calories ^Sans viande pPeanuts (Arachide/Cacahuètes) + Volaille *Porc ^Épicé ^Végétalien GC = aux Grains Complets SCrevettes Plat Chanceux du Jour				
DÉJEUNER				
<b>1</b> CAL <b>-Burger MoCo avec Fromage sur Petit Pain Complet avec Pommes de Terre Assaisonnées 450</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>2</b> CAL <b>+Dinde Rotie, Farce et Purée de Pomme de Terre avec Sauce &amp; Petit Pain Complet 363</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>3</b> CAL <b>^Calzone GC avec 3 Fromages avec Sauce Marinara 314</b> Jus de Pomme 60 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>4</b> CAL <b>~Taco avec Maïs &amp; Edamame avec Chips Tortillas GC 346</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>5</b> CAL <b>^Pizza GC au Fromage 310</b> 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
<b>8</b> CAL <b>^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara 336</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>9</b> CAL <b>+Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs 368</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>10</b> CAL <b>^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394</b> Jus de Pomme 60 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>11</b> CAL <b>+Pépites de Poulet avec Pain Complet aux Myrtilles 415</b> Salade de Laitue Romaine 5 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>12</b> CAL <b>^Pizza GC au Fromage 310</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

# MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K DE MAI 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>15</b> CAL <b>+Patty de Poulet GC sur Petit Pain Complet avec Frites Bouclées Cuites au Four 510</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>-Café Burger avec Pommes de Terre Assaisonnées 410</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>17</b> CAL <b>Macaroni au Fromage avec +Pilons de Poulet Barbecue &amp; Petit Pain Complet 451</b> Tranches de Concombre 14 Jus de Pomme 60 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>18</b> CAL <b>~+Taco avec Maïs &amp; Edamame avec Chips Tortillas GC 346</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>19</b> CAL <b>^Pizza GC au Fromage 310</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>22</b> CAL <b>-Pâtes GC au Chili &amp; Petit Pain Complet 480</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>+Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 422</b> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>24</b> CAL <b>^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394</b> Jus de Pomme 60 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	<b>25</b> CAL <b>Enchiladas Fiesta GC au Fromage avec ~Sauce Tomate 343</b> 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>^Pizza GC au Fromage 310</b> 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
<b>29</b> <b>PAS D'ÉCOLE</b>	<b>30</b> CAL <b>+Pilons de Poulet Rôti à la Teriyaki avec Riz GC &amp; Petit Pain Complet 348</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>31</b> CAL <b>^ Calzone GC avec 3 Fromages avec Sauce Marinara 314</b> Jus de Pomme 60 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100		