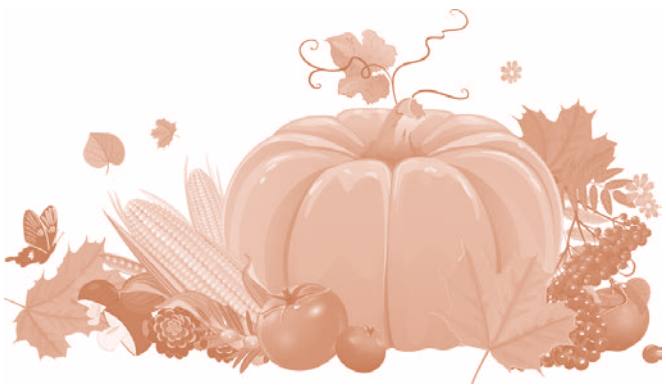


MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/PRE-K DE NOVEMBRE 2017

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 \$0.00	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 §Crevettes Plât Chanceux du Jour				
DÉJEUNER				
		1 ^Calzone GC aux 3 Fromages avec Sauce Marinara 314 <small>CAL</small> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	2 Taco avec Maïs & Edamame & Chips Tortillas GC 346 <small>CAL</small> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	3 ^Pizza GC au Fromage 310 <small>CAL</small> Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100
		6 ^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara 336 <small>CAL</small> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	7 +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs & Haricots Verts 235 <small>CAL</small> Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	8 ^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394 <small>CAL</small> 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 NOVEMBRE 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	
13 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	14 CAL ^Crêpes GC avec Yaourt & Bâtonnet de Fromage 370 Tomates Cerises 16 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	15 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	16 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	17 CAL ^Pizza GC au Fromage 310 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	
20 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	21 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	22 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	23 CAL JOUR FÉRIÉ LES ÉCOLES SONT FERMÉES		
27 CAL +Patty GC de Poulet sur Petit Pain Complet avec Frites Cuites au Four 440 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	28 CAL ~Boulettes de Viande à la Teriyaki avec Riz aux Légumes GC & Petit Pain Complet 435 Assortiment de Légumes Frais 8 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	29 CAL ^Calzone GC aux 3 Fromages avec Sauce Marinara 314 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1% de matière grasse 80-100	30 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	24 CAL JOUR FÉRIÉ LES ÉCOLES SONT FERMÉES 	

