

MENU DES REPAS DU PROGRAMME HEADSTART/ PRE-K D'OCTOBRE 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	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.
	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			
déjeuner quotidien payé \$2.55 à prix réduit \$0.00	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	VENREDI
-------	-------	----------	-------	---------

Indications du Menu Alimentaire: ~Bœuf Cal=Calories ^Sans viande pPeanuts (Arachide/Cacahuètes) +Volaille *Porc Épicé Vvégétalien GC=aux Grains Complets §Crevettes 🍄 Plat Chanceux du Jour

DÉJEUNER				
2 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	3 CAL ~Boulettes de Viande à la Teriyaki avec Riz aux Légumes GC & Petit Pain Complet 435 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100	4 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	5 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	6 CAL ^Pizza GC au Fromage 310 Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100
9 CAL ^Croquettes au Fromage GC avec Sauce Marinara 336 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100	10 CAL +Hot Dog sur Petit Pain Complet avec Maïs & Haricots Verts 235 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100	11 CAL ^Sandwich GC au Fromage Grillé avec Frites Cuites au Four 394 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100	12 CAL +Pépites de Poulet GC avec Pain Complet aux Myrtilles 412 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	13 CAL ^Pizza GC au Fromage 310 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 D'OCTOBRE 2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
16 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	17 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	18 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	19 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	20 CAL ^Pizza GC au Fromage 310 Mini-carottes 30 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100
23 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	24 CAL +Mini Tacos au Poulet avec Pommes de Terre Assaisonnées et 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	25 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	26 CAL Taco avec Maïs & Edamame avec 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	27 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
30 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	31 CAL ~Boulettes de Viande à la Teriyaki avec Riz aux Légumes GC & Petit Pain Complet 435 Assortiment de Fruits Frais ou Coupe de Fruits 60-90 Lait écrémé ou Lait à 1 % de matière grasse 80-100			

