

MENU DE LA GAMELLE D'ÉTÉ

2024

PETIT-DÉJEUNER															
CAL	GLUC.	CAL	GLUC.	CAL	GLUC.	CAL	GLUC.	CAL	GLUC.	CAL	GLUC.				
Céréales complètes Jus de pomme	225 60	45 14	Gaufre belge (CC) Jus d'orange	240 35	34 9	Mini bagel aux fraises Jus de pomme	240 60	41 14	Céréales complètes Jus d'orange	225 35	45 9	Rouleau à la canelle (CC) Jus de pomme	232 60	38 14	
DÉJEUNER															
LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			
17/06			18/06			19/06			20/06			21/06			
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture Jus de légumes	601 50	64 13	Hamburger de poulet frit Petites carottes et sauce Ranch	342 35 140	36 8 1	FERMETURE DES ECOLES ET DES SERVICES ADMINISTRATIFS	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage Tomates cerise et sauce Ranch	348 18 140	31 4 1	Sandwich (CC) au poulet et au fromage Buffalo Bâtonnets de céleri, houmous et sauce Ranch	314 2 110 140	31 1 18 1			
24/06			25/06				26/06			27/06			28/06		
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture Petites carottes et sauce Ranch	601 35 140	64 8 1	Yaourt et granola Jus de légumes	180/220 50	38/48 13		Sandwich croissant (CC) au poulet et fromage Buffalo Céleri et tomates avec sauce ranch	314 11 140	31 2 1	Sandwich croissant de dinde et fromage Concombre et tomates avec sauce ranch	320 12 140	31 3 1	Sandwich (CC) de dinde et fromage Pois chiches grillés	298 180	29 27
01/07			02/07				03/07			04/07			05/07		
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture Jus de légumes	601 50	64 13	Hamburger de poulet frit Petites carottes et sauce Ranch	342 35 140	36 8 1	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage Poivrons en julienne et sauce ranch	348 11 140	31 3 1	JOUR FÉRIÉ	Sandwich (CC) au poulet et au fromage Buffalo Bâtonnets de celeri et houmous avec sauce ranch	314 2 110 140	31 1 18 1			
08/07			09/07			10/07				11/07			12/07		
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture Petites carottes et sauce Ranch	601 35 140	64 8 1	Yaourt et granola Jus de légumes	180/220 50	38/48 13	Sandwich (CC) au poulet et au fromage Buffalo Céleri et tomates avec sauce ranch	264 11 140	29 2 1	Sandwich croissant de dinde et fromage Concombre et tomates avec sauce ranch	320 12 140	31 3 1	Sandwich (CC) de dinde et fromage Brocoli et houmous, sauce ranch	298 14 110 140	29 3 18 1	
15/07			16/07			17/07			18/07			19/07			
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture Jus de légumes	601 50	64 13	Hamburger de poulet frit Petites carottes et sauce Ranch	342 35 140	36 8 1	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage Poivrons en julienne et sauce ranch	348 11 140	31 3 1	Mini sandwich de laitue et tomate	276 18	28 4	Sandwich (CC) au poulet et au fromage Buffalo Bâtonnets de céleri, houmous et sauce Ranch	314 2 110 140	31 1 18 1	
22/07			23/07			24/07			25/07			26/07			
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture Petites carottes et sauce Ranch	601 35 140	64 8 1	Yaourt et granola Jus de légumes	180/220 50	38/48 13	Sandwich (CC) au poulet et au fromage Buffalo Céleri et tomates avec sauce ranch	264 11 140	29 2 1	Sandwich croissant de dinde et fromage Concombre et tomates avec sauce ranch	320 12 140	31 3 1	Sandwich (CC) de dinde et fromage Brocoli et houmous, sauce ranch	298 14 110 140	29 3 18 1	
29/07			30/07			31/07			01/08			02/08			
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture Jus de légumes	601 50	64 13	Hamburger de poulet frit Petites carottes et sauce Ranch	342 35 140	36 8 1	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage Poivrons en julienne et sauce ranch	348 11 140	31 3 1	Mini sandwich de laitue et tomate	276 18	28 4	Sandwich (CC) au poulet et au fromage Buffalo Bâtonnets de celeri et houmous avec sauce ranch	314 2 110 140	31 1 18 1	

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
05/08	CAL	GLUC.	06/08	CAL	GLUC.	07/08	CAL	GLUC.	08/08	CAL	GLUC.	09/08	CAL	GLUC.
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture	601	64	Yaourt et granola	180/220	38/48	Sandwich (CC) au poulet et au fromage Buffalo	264	29	Sandwich croissant de dinde et fromage	320	31	Sandwich (CC) de dinde et fromage	298	29
Petites carottes et sauce Ranch	35	8	Jus de légumes	50	13	Céleri et tomates avec sauce ranch	11	2	Concombre et tomates avec sauce ranch	12	3	Brocoli et houmous, sauce ranch	14	3
	140	1					140	1		140	1		110	18
													140	1
12/08	CAL	GLUC.	13/08	CAL	GLUC.	14/08	CAL	GLUC.	15/08	CAL	GLUC.	16/08	CAL	GLUC.
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture	601	64	Hamburger de poulet frit	342	36	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	348	31	Mini sandwich de laitue et tomate	276	28	Sandwich (CC) au poulet et au fromage Buffalo	314	31
Jus de légumes	50	13	Petites carottes et sauce Ranch	140	1	Tomates cerise et sauce Ranch	18	4		18	4	Bâtonnets de céleri, houmous et sauce Ranch	2	1
							140	1					110	18
													140	1
19/08	CAL	GLUC.	20/08	CAL	GLUC.	21/08	CAL	GLUC.	22/08	CAL	GLUC.	23/08	CAL	GLUC.
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture	601	64	Yaourt et granola	180/220	38/48	Sandwich (CC) au poulet et au fromage Buffalo	264	29	Sandwich croissant de dinde et fromage	320	31	Sandwich (CC) de dinde et fromage	298	29
Petites carottes et sauce Ranch	35	8	Jus de légumes	50	13	Céleri et tomates avec sauce ranch	11	2	Concombre et tomates avec sauce ranch	12	3	Pois chiches grillés	180	27
	140	1					140	1		140	1			
Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille ^Vegan CC = Céréales complètes												Nombre standard de calories/glucides pour le pain/céréales (calories/grammes)		
Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas :												<ul style="list-style-type: none"> • Pain à hamburger aux céréales complètes : 140 / 27 • Pain à hot dog aux céréales complètes : 130 / 26 • Croissant aux céréales complètes : 190 / 29 		
FRUIT : Calories 20-127 Glucides 7-33 LAIT : Calories 90-120 Glucides 13-20														

Cette institution souscrit au principe d'égalité des chances

Division des services d'alimentation et de nutrition de Montgomery County Public Schools.