

# MENU DE L'ECOLE ELEMENTAIRE

# AOUT-SEPTEMBRE 2024

## OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

### 1ère semaine : Service des semaines du 26/08, 09/09 et 23/09

CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.						
Gaufre belge au sirop	200/120	35/31	Bagel (CC) au fromage à la crème ou confiture	259	44	4 Bâtonnets de pain perdu, saucisse et sirop	272/120	35/31	Parfait aux fruits et yaourt et granola	239	52	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38
Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14

### 2ème semaine : Service des semaines du 02/09 et du 16/09

CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.		CAL.   GLUC.						
Mini Pancakes et sirop	210/120	35/31	Mini bagel aux fraises	240	41	Pain aux bananes	371	53	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	186	27	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38
Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14

## DÉJEUNER

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
26/08		27/08		28/08		29/08		30/08	

Hamburger et p.d.t dentelées <b>OU</b>	251	16	Lasagne au fromage^ et sauce marinara avec petit pain <b>OU</b>	587	64	Nuggets de poulet accompagnés d'épinards au fromage et petit pain <b>OU</b>	379	25	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC) <b>OU</b>	184	23	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31
Sandwich à la dinde émincée sauce BBQ et maïs	218	27	Hamburger de poulet frit (CC)	342	36	Yaourt, 4 oz^ Bâtonnet de fromage^ Mini pancakes (CC) et sirop	350	51	Empanada d'enchilada au poulet	300	36	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	331	31
Petites carottes avec sauce Ranch	18/55	4/3	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
P.d.t dentelées au four	99	15	Pois chiches grillés	180	27									

02/09		03/09		04/09		05/09		06/09						
<b>JOUR FÉRIÉ LABOR DAY</b>			Chips tortilla à la garniture de tacos et maïs <b>OU</b>	206	23	Nuggets de poulet ^, pâtes Mac & Cheese et petit pain <b>OU</b>	513	36	Nuggets de poulet accomp. de patates douces, haricots verts et petit pain <b>OU</b>	291	28	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31
			Sandwich aux boulettes de viande~ et p.d.t assaisonnées	629	65	Chips tortilla croustillants au bœuf avec sauce salsa et crème fraîche	362	24	Bouchées œuf/fromage et saucisse de dinde+ accomp. de p.d.t assaisonnées	379	31	Soupe chili aux trois haricots ^ accomp. de maïs et chips tortilla (CC)	276	55
			P.d.t dentelées au four	99	15	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Gaufres belges (CC)	240	34	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64	12
			Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3	Coupe de houmous	110	18	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette Poivrons	64	12	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette Pois chiches grillés	64	12

09/09		10/09		11/09		12/09		13/09						
Hamburger et p.d.t dentelées <b>OU</b>	251	16	Bouchées de fromage^ à la sauce marinara <b>OU</b>	483	54	Nuggets de poulet accompagnés d'épinards au fromage et petit pain <b>OU</b>	379	25	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC) <b>OU</b>	184	23	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31
Sandwich à la dinde émincée sauce BBQ et maïs	218	27	Bol de riz à la dinde à la coréenne avec sauce barbecue et petit pain	320	45	Hamburger végétarien^ et patates douces	228	30	Empanada d'enchilada au poulet	300	36	Sandwich croissant de poulet Buffalo en tranches et fromage	314	31
Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
P.d.t dentelées au four	99	15	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3							Pois chiches grillés	180	27

## DÉJEUNER

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
16/09			17/09			18/09			19/09			20/09		
Filets de poulet frit épicé accomp. de p.d.t assaisonnées et pain <b>OU</b>	357	42	Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop <b>OU</b>	591	26	Mini saucisses de bœuf et haricots Ranchero <b>OU</b>	274	20	Nuggets de poulet (CC) et pain aux myrtilles <b>OU</b>	411	38	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31
	80	15		240	62									
Soupe chili aux trois haricots v accomp. de maïs et chips tortilla (CC)	276	55	Bouchées de fromage^ fondu et sauce marinara	303	32	Penne de poulet^ au parmesan	413	59	Chips tortilla croustillants au bœuf avec sauce salsa et crème fraîche	362	24	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	349	32
				40	7		26	1		25	5			
Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Brocoli frais et sauce Ranch	15/55	7/3	Salade de poivrons colorés et sauce ranch	11/55	3/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
P.d.t dentelées au four	99	15	Coupelle de houmous	110	18	Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3	Coupelle de houmous	110	18			
23/09			24/09			25/09			26/09			27/09		
Hamburger et p.d.t dentelées <b>OU</b>	251	16	Lasagne au fromage et sauce marinara et petit pain <b>OU</b>	587	64	Nuggets de poulet accompagnés d'épinards au fromage et petit pain <b>OU</b>	379	25	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla <b>OU</b>	184	23	Pizza au fromage ou pepperoni+~ <b>OU</b>	320/330	31
				80	15		80	15		110	19			
Sandwich de dinde émincée sauce BBQ et maïs	218	27	Hamburger de poulet frit (CC)	342	36	Yaourt, 4 oz^ Bâtonnet de fromage^ Mini pancakes (CC) et sirop	350	51	Empanada d'enchilada au poulet	300	36	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	349	32
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
P.d.t dentelées au four	99	15	Pois chiches grillés	180	27									

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : 90–120 Glucides 12–20  
 Assortiment de fruits : Calories 20-127 Glucides 7-33 Lait : Calories  
 Tarifs des repas payants : Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,55\$

Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas gratuits ou à prix réduit.  
 Les élèves éligibles aux repas à prix réduit ne seront pas facturés.  
 Cette institution est un fournisseur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.  
 Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services  
 Nombre standard de calories/glucides pour le pain/céréales (calories/grammes)  
 Petit pain : 80 / 15 Pain à hamburger : 140 / 27 Pain à hot-dog : 130 / 26 Chips tortilla : 110 / 19  
 Chips tortilla à la garniture de tacos : 240 / 24

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf \*Porc +Volaille vVegan  
 Notre sélection supplémentaire d'aliments végétaliens/végétariens incluent :  
 Sandwich beurre de cacahuète/confiture, sandwich au fromage grillé, gaufre et yaourt, houmous et parfait aux fruits et au yaourt.  
 Veuillez informer le gérant de votre cafétéria si vous souhaitez commander l'une de ces options.

**MySchoolBucks.com** est un service disponible aux parents pour qu'ils puissent faire des paiements à l'avance au compte du repas de leur enfant par internet avec une carte de crédit/ de débit. Les parents peuvent également vérifier les soldes de compte des repas, s'abonner pour des paiements réguliers, et bien plus. Ce service est offert à titre de commodité pour les familles intéressées. En créant un compte sécurisé en ligne, les parents peuvent gérer le compte de leurs enfants. Rendez-vous sur **MySchoolBucks.com** pour vous inscrire.

### ALTERNATIVES QUOTIDIENNES/INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Le menu quotidien inclut d'autres choix de plats tels que sandwichs au beurre de cacahuète et confiture, sandwich grillé au fromage, houmous, bagel au fromage à la crème et yaourt ou encore yaourt aux fruits et parfait de granola. Veuillez contacter le directeur de la cafétéria de votre école pour vérifier la disponibilité de vos choix.

Nous vous invitons à visiter régulièrement notre site Internet pour consulter les modifications du menu en cas de changement dans l'organisation de l'école. Différentes informations sur la nutrition, les allergènes et les aliments sans gluten sont disponibles sur notre site Internet à l'adresse [www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/](http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/)

Veuillez noter que le nombre de calories calculées de certains choix principaux peut inclure une céréale complète dont le nombre de calories peut être entre 70 et 180.