

MENU DU PRE-K/HEAD

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	215	29	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
-------	-------	----------	-------	----------

PAS D'ÉCOLE POUR LE HEAD START DU 26 AU 30 AOÛT

02/09	03/09	04/09	05/09	06/09														
JOUR FÉRIÉ LABOR DAY	Tortilla et garniture de tacos, maïs et	166	21	Nuggets de poulet ^v , pâtes Mac & Cheese et petit pain	513	36	80	15	Nuggets de poulet accomp. de patates douces, haricots verts et petit pain	291	28	80	15	Pizza au fromage	320/330	31		
	Chips tortilla	240	24	Petites carottes et sauce Ranch	35/55	8/3								Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3		
09/09	10/09	11/09	12/09	13/09														
Sandwich de dinde émincée sauce BBQ et maïs	218	27	Bouchées de fromage [^] à la sauce marinara	485	54	Nuggets de poulet accompagnés d'épinards au fromage et petit pain	379	25	80	15	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC)	184	23	110	19	Pizza au fromage	320/330	31
						Petites carottes et sauce Ranch	35/55	8/3						Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3		
16/09	17/09	18/09	19/09	20/09														
3 - Chili de haricots ^v et maïs	166	36	Bouchées de fromage fondu [^] et sauce marinara	303	32	Penne de poulet au parmesan [^]	413	59	Nuggets de poulet (CC) et pain aux myrtilles	411	38	11/55	3/3	Pizza au fromage	320/330	31		
Chips tortilla	110	19	Petites carottes et sauce Ranch	35/55	8/3				Salade de poivrons colorés et sauce ranch	11/55	3/3			Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3		
23/09	24/09	25/09	26/09	27/09														
Hamburger et p.d.t dentelées	251	16	Lasagne au fromage [^] et sauce marinara avec petit pain	587	64	Nuggets de poulet accompagnés d'épinards au fromage et petit pain	379	25	80	15	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC)	184	23	110	19	Pizza au fromage	320/330	31
						Petites carottes et sauce Ranch	35/55	8/3						Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3		

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20-127 Glucides 7-33 Lait : Calories 90-120 Glucides 13-20

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille ^vVegan [^]Végétarien CC = Céréales complètes

Notre sélection végan/végétarienne supplémentaire inclue : un sandwich au beurre de cacahuète/confiture, un sandwich au fromage grillé, une gaufre et un yaourt, un houmous et un parfait aux fruits et au yaourt. Veuillez informer le gérant de votre cafétéria si vous souhaitez commander l'une de ces options.

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

