

MENU DU PRE-K/HEAD START

NOVEMBRE 2024

PETIT-DÉJEUNER

1ère semaine : Service des semaines du 4/11, 18/11

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 11/11, 25/11

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 04/11		MARDI 05/11		MERCREDI 06/11		JEUDI 07/11		VENDREDI 08/11						
FERMETURE DE L'ECOLE		JOUR FÉRIÉ JOURNÉE D'ELECTIONS PRESIDENTIELLES		Yaourt, 4 oz	140	16	Mini bouchées de poulet et p.d.t assaisonnées	389	40	Pizza au fromage^	320/330	31		
				Bâtonnet de fromage	284	46								
				Bâtonnets de pain perdu, pommes à la cannelle et sirop	120	31			Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3			
				Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3								
11/11		11/12		13/11		14/11		15/11						
Nuggets (CC) de poulet, et frites dentelées	313	38	Chips tortilla à la garniture de tacos et maïs	206	23	Mini saucisses de bœuf et haricots Ranchero	274	20	Nuggets de poulet (CC) accomp. de haricots verts et maïs	280	25	Pizza au fromage^	320/330	31
				Mini pains (CC)	141	24			Salade de légumes frais à la sauce ranch	14/55	3/3			
11/18		11/19		20/11		21/11		22/11						
Hamburger (pain complet) et frites dentelées	251	16	Bouchées de fromage fondu^ et sauce marinara	303	32	Bouchées de bœuf teriyaki accompagnées de riz végétarien	373	56	Dinde et sauce avec purée de p.d.t, farce (CC) et sauce de canneberge (cranberry)	321	33	Pizza au fromage^	320/330	31
				Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3			Tranches de poivrons mixtes	11	3
11/25		26/11		27/11		28/11		29/11						
Mini bouchées de poulet et épinards au fromage	378	23	Pizza au fromage^	320/330	31	FERMETURE DES ÉCOLES ET DES SERVICES ADMINISTRATIFS		JOUR FÉRIÉ		JOUR FÉRIÉ				
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Salade de légumes frais à la 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 Légende du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille vVegan 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

