

OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

	CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.
Gaufre belge au sirop	360	65	Mini Pancakes et sirop	330	66	Hamburger de poulet frit (CC)	250	31	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	270	30	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38
Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13	Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	16	Bâtonnet de fromage^	59	1
												Jus de pomme	60	16

DÉJEUNER

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
28/08	29/08	30/08	31/08	01/09

Pas de Head Start cette semaine

04/09	05/09	06/09	07/09	08/09
Jour férié 	Sandwich grillé au fromage (CC) Petites carottes et sauce Ranch	280 31 35/55 8/3	Nuggets de poulet et frites dentelées Pommes de terre et pain	419 45 20/55 4/3
			Spaghetti & boulettes de viande~ Salade du jardin et sauce Ranch	393 43 14/55 3/3
				Pizza au fromage Assortiment de légumes frais et sauce ranch
				320/330 31 14/55 3/3
11/09	12/09	13/09	14/09	15/09
Bouchées de poulet (CC) accompagnées de maïs et haricots verts	Hamburger sur pain complet~(CC) et frites dentelées	Sandwich au poulet émincé sauce BBQ et maïs	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla (CC)	Pizza au fromage Assortiment de légumes frais et sauce ranch
353 41	404 42	3377 50	238 31	320/330 31 14/55 3/3
18/09	19/09	20/09	21/09	22/09
Bouchées~ de bœuf teriyaki~ accompagné de riz végétarien et pain (CC) Tomates cerise et sauce Ranch	Sandwich aux boulettes de viande~ accomp. de frites dentelées	Hot-dog de dinde+ accomp. de haricots Ranchero	Nuggets de poulet* accomp. de haricots verts, carottes et pain	Pizza au fromage Assortiment de légumes frais et sauce ranch
459 73 18/55 4/3	278 31	445 56	363 47	320/330 31 14/55 3/3
25/09	26/09	27/09	28/09	29/09
	Hamburger sur pain complet (CC) et frites dentelées	Pancakes et sirop, yaourt et bâtonnet de fromage Petites carottes et sauce Ranch	Taco croustillant de bœuf~ accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla (CC)	Pizza au fromage Assortiment de légumes frais et sauce ranch
	404 42	210/240 35/62 180/59 38/1 35/55 8/3	264 38	320/330 31 14/55 3/3

Pas d'école



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 ^Vegan CC = Céréales complètes

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

