


MENU DE L'ECOLE ELEMENTAIRE

AOUT-SEPTEMBRE 2023

OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

CAL. GLUC.			CAL. GLUC.			CAL. GLUC.			CAL. GLUC.			CAL. GLUC.		
Gauffre belge au sirop Jus de pomme	360 60	65 16	Mini Pancakes et sirop Jus d'orange	330 60	66 13	Hamburger de poulet frit (CC) Jus de pomme	250 60	31 16	Sandwich continental de dinde, jambon et fromage Jus d'orange	270 60	30 16	Brioche à la cannelle du Maryland Jus de pomme	232 60	38 16

DÉJEUNER

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
28/08			29/08			30/08			31/08			01/09		
Hamburger sur pain complet (CC) et frites dentelées OU	404	42	Bouchées de fromage à la sauce marinara OU	487	55	Pancakes et sirop, yaourt et bâtonnet de fromage OU	210/240 180/59	35/62 38/1	Taco croustillant de bœuf~ accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla (CC) OU	264	38	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330	31
Filets de poulet frit épicé accomp. de p.d.t assaisonnées et pain	487	55	Hamburger de poulet frit (CC)	342	36	Bouchées~ de viande teriyaki, riz aux légumes et pain (CC)	459	73	Sandwich (CC) croissant à la dinde et au fromage	348	32	Hamburger végétarien* et p.d.t dentelées	379	50
P.d.t dentelées au four	99	15	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
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Pois chiches grillés	180	27									
04/09			05/09			06/09			07/09			08/09		
Jour férié 			Bâtonnets de pain perdu et sauce* et sirop OU	462	26	Nuggets de poulet accompagné de p.d.t dentelées et pain OU	419	45	Spaghetti aux boulettes de viande~ et petit pain OU	393 80	43 15	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330	31
			Sandwich grillé au fromage (CC)	280	31	Bouchées œuf/fromage et saucisse de dinde+ accomp. de p.d.t assaisonnées	379	31	Pépites de poulet (v) (CC) accomp. de maïs + pain	373	48	Soupe chili aux trois haricots ^ accomp. de maïs et chips tortilla (CC)	277	52
			Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Gauffre belge (CC)	200	35	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
			Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	20/55	1/3	Tomates cerise et sauce Ranch	18/55	4/3						
11/09			12/09			13/09			14/09			15/09		
Bouchées de poulet (CC) accompagnées de maïs et haricots verts OU	353	41	Hamburger~ et p.d.t dentelées OU	404	42	Sandwich au poulet émincé sauce BBQ et maïs OU	272	50	Taco croustillant de bœuf accomp. de haricots verts et chips tortilla OU	238	31	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330	31
Bouchées de fromage fondu et sauce marinara	303 40	32 7	Filets de poulet frit épicé accomp. de p.d.t assaisonnées et pain	487	55	Mac & Cheese, bouchées (CC) de poisson et pain	371	32	Tranches de poulet buffalo et sandwich croissant au fromage	314	31	Hamburger végétarien* et p.d.t dentelées	379	50
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	P.d.t dentelées au four	99	15	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
			Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3									
			Pois chiches grillés	180	27									

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 12-20

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.



Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille ^Vegan

DÉJEUNER

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
18/09		19/09		20/09		21/09		22/09	
Bouchées~ de boeuf teriyaki~ accompagné de riz végétarien et pain (CC) OU	459 73	Mini tacos de poulet accompagnés de p.d.t assaisonnées et mini pain plat OU	278 31 160 26	Hot-dog de dinde+ accomp. de haricots Ranchero OU	445 56	Nuggets de poulet ^v accomp. de haricots verts, carottes et pain OU	363 47	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330 31
Hamburger de poulet frit (CC)	342 36	Sandwich aux boulettes de viande~ accomp. de frites dentelées	488 57	Gaufre belge et yaourt	200 180 35 38	Sandwich croissant de dinde et fromage	320 31	Soupe chili aux trois haricots ^v accomp. de maïs et chips tortilla (CC)	277 52
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55 8/3	P.d.t dentelées au four	99 15	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64 136 12 13	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64 136 12 13	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55 3/3
Tomates cerise et sauce Ranch	18/55 4/3	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55 1/3	Pois chiches grillés	180 27	Coupelle de houmous	110 18		
25/09		26/09		27/09		28/09		29/09	
		Bouchées de poulet (CC) accomp. de haricots ranchero et pain OU	479 58	Pancakes et sirop, yaourt et bâtonnet de fromage OU	210/240 180/59 35/62 38/1	Taco croustillant de bœuf~ accomp. de maïs, haricots verts et chips tortilla (CC) OU	264 38	Pizza au fromage ou pepperoni+~ OU	320/330 31
		Bouchées au fromage et sauce marinara	303 32	Filets de poulet frit épicé accomp. de p.d.t assaisonnées et pain	487 55	Hamburger végétarien ^v et p.d.t dentelées	379 50	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	348 32
		P.d.t dentelées au four	99 15	Tomates cerise et sauce Ranch	18/55 4/3	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64 136 12 13	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette	64 136 12 13
		Petites carottes avec sauce Ranch	35/55 8/3	Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55 1/3	Pois chiches grillés	180 27	Coupelle de houmous	110 18

Pas d'école 

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.

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

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 credit/ 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/

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.