

LUNDI 28/08/2023	MARDI 29/08/2023	MERCREDI 30/08/2023	JEUDI 31/08/2023	VENDREDI 01/09/2023
---------------------	---------------------	------------------------	---------------------	------------------------

| CAL.   GLUC. |
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERES

Bol de bouchées de poulet	338	48	Penne aux boulettes de viande & sauce marinara	467	56	Tacos au bœuf et mini pains plats	327	35	Pilons de poulet enrobés de sauce barbecue accompagnés de purée de p.d.t et pain	428	53	Nachos au bœuf et salsa, laitue et tomates	499	48
---------------------------	-----	----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

## Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36	Tacos authentiques au poulet épicé <sup>v</sup> et salsa, laitue et tomates	428	56	Bâtonnets de pain perdu, de poulet <sup>v</sup> et sirop	640	90	Bol de bouchées de poulet	500	74	Salade consistante de pois chiche	381	65
-----------------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## ISSU DE LA FERME

Salade au poulet épicé	521	55	Salade de pois chiche <sup>v</sup>	381	65	Salade de poulet	488	43	Salade de taco	481	60	Salade au poulet <sup>v</sup>	448	63
Haricots Rancho	185	29	Frites cuites au four	110	17	Patates douces légèrement pimentées	131	31	Frites cuites au four	110	17	Mais grillé	107	19
Mini-carottes fraîches	35	8	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Mini-carottes fraîches	35	8	Tomates en grappe fraîche	20	4	Mini-carottes fraîches	35	8
Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28	Tomates en grappe fraîche	20	4	Salade fraîche d'accompagnement	20	4	Tranches de concombre frais	19	4	Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28

## NOTRE sélection

Pizza au fromage ou pepperoni	320	36	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Bouchées de fromage à la sauce marinara	467	51	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Hamburger de poulet	342	36	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hot-dog	270	28	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36

## A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	600	64	Houmous et chips tortilla à emporter <sup>v</sup>	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	600	64	Parfait aux fruits et au yaourt	438	94
---------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	---------------------------------	-----	----

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20-127 ; Glucides 7-33  
Calories du lait 90-120 ; Glucides 12-20

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf \*Porc +Volaille <sup>v</sup>Vegan

Tarifs des repas payants :  
Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,80\$

Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas gratuits ou à prix réduit.



**LUNDI**  
04/09/2023

**MARDI**  
05/09/2023

**MERCREDI**  
06/09/2023

**JEUDI**  
07/09/2023

**VENDREDI**  
08/09/2023

CAL. | GLUC.

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS

Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop	532	66	Pilon de poulet sauce barbecue à la coréenne accomp. de riz	539	82	Sandwich de gaufre au poulet	522	74	Sandwich aux boulettes de viande	379	39
---	-----	----	---	-----	----	------------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----

## Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Poulet sauce barbecue à la coréenne et riz	501	78	Nachos aux haricots, fromage, sauce, laitue et tomates	663	48	Mac & Cheese et nuggets de poulet, et pain	438	46	Hamburger végétarien <sup>V</sup>	280	36
--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## ISSU DE LA FERME

Salade de pois chiche <sup>V</sup>	381	65	Salade de poulet	488	43	Salade de taco	481	60	Salade au poulet <sup>V</sup>	448	63
Frites cuites au four	110	17	Patates douces légèrement pimentées	131	31	Frites cuites au four	110	17	Maïs grillé	107	19
Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Mini-carottes fraîches	35	8	Tomates en grappe fraîche	20	4	Mini-carottes fraîches	35	8
Tomates en grappe fraîche	20	4	Salade fraîche d'accompagnement	20	4	Tranches de concombre frais	19	4	Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28

## NOTRE sélection

Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Bouchées de fromage à la sauce marinara	467	51	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hot-dog	270	28	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36

## A EMPORTER

Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>V</sup>	600	64	Houmous et chips tortilla à emporter <sup>V</sup>	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>V</sup>	600	64	Parfait aux fruits et au yaourt	438	94
---	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	---------------------------------	-----	----

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20-127 ; Glucides 7-33  
Calories du lait 90-120 ; Glucides 12-20

**Tarifs des repas payants :**  
Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,80\$

**Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas gratuits ou à prix réduit.**



Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf \*Porc +Volaille <sup>V</sup>Vegan

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

LUNDI 11/09/2023	MARDI 12/09/2023	MERCREDI 13/09/2023	JEUDI 14/09/2023	VENDREDI 15/09/2023
---------------------	---------------------	------------------------	---------------------	------------------------

| CAL.   GLUC. |
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERES

Bol de bouchées de poulet	338	48	Penne aux boulettes de viande & sauce marinara	467	56	Tacos au bœuf et mini pains plats	327	35	Pilons de poulet enrobés de sauce barbecue accompagnés de purée de p.d.t et pain	428	53	Nachos au bœuf et salsa, laitue et tomates	499	48
---------------------------	-----	----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

## Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36	Tacos authentiques au poulet épicé <sup>v</sup> et salsa, laitue et tomates	428	56	Bâtonnets de pain perdu, de poulet <sup>v</sup> et sirop	640	90	Bol de bouchées de poulet	500	74	Salade consistante de pois chiche	381	65
-----------------------------------	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## ISSU DE LA FERME

Salade au poulet épicé	521	55	Salade de pois chiche <sup>v</sup>	381	65	Salade de poulet	488	43	Salade de taco	481	60	Salade au poulet <sup>v</sup>	448	63
Haricots Rancho	185	29	Frites cuites au four	110	17	Patates douces légèrement pimentées	131	31	Frites cuites au four	110	17	Mais grillé	107	19
Mini-carottes fraîches	35	8	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Mini-carottes fraîches	35	8	Tomates en grappe fraîche	20	4	Mini-carottes fraîches	35	8
Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28	Tomates en grappe fraîche	20	4	Salade fraîche d'accompagnement	20	4	Tranches de concombre frais	19	4	Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28

## NOTRE sélection

Pizza au fromage ou pepperoni	320	36	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Bouchées de fromage à la sauce marinara	467	51	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Hamburger de poulet	342	36	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hot-dog	270	28	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36

## A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	600	64	Houmous et chips tortilla à emporter <sup>v</sup>	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	600	64	Parfait aux fruits et au yaourt	438	94
---------------------------------	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	---------------------------------	-----	----

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20-127 ; Glucides 7-33  
Calories du lait 90-120 ; Glucides 12-20

**Tarifs des repas payants :**  
Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,80\$

**Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas gratuits ou à prix réduit.**



Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf \*Porc +Volaille <sup>v</sup>Vegan

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

**LUNDI**  
18/09/2023

**MARDI**  
09/19/2023

**MERCREDI**  
20/09/2023

**JEUDI**  
21/09/2023

**VENDREDI**  
22/09/2023

CAL. | GLUC.

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERS

Mac & Cheese et bouchées de poulet, et pain	419	40	Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop	532	66	Pilon de poulet sauce barbecue à la coréenne accomp. de riz	367	46	Sandwich de gaufre au poulet	522	74	Sandwich aux boulettes de viande	379	39
---	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	------------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----

## Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Sandwich de gaufre au poulet	567	89	Poulet sauce barbecue à la coréenne et riz	391	55	Nachos aux haricots, fromage, sauce, laitue et tomates	663	48	Mac & Cheese et nuggets de poulet, et pain	438	46	Hamburger végétarien <sup>V</sup>	280	36
------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## ISSU DE LA FERME

Salade au poulet épicé	521	55	Salade de pois chiche <sup>V</sup>	381	65	Salade de poulet	488	43	Salade de taco	481	60	Salade au poulet <sup>V</sup>	448	63
Haricots Ranchero	185	29	Frites cuites au four	110	17	Patates douces légèrement pimentées	131	31	Frites cuites au four	110	17	Maïs grillé	107	19
Mini-carottes fraîches	35	8	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Mini-carottes fraîches	35	8	Tomates en grappe fraîche	20	4	Mini-carottes fraîches	35	8
Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28	Tomates en grappe fraîche	20	4	Salade fraîche d'accompagnement	20	4	Tranches de concombre frais	19	4	Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28

## NOTRE sélection

Pizza au fromage ou pepperoni	320	36	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Bouchées de fromage à la sauce marinara	467	51	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Hamburger de poulet	342	36	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Sandwich grillé au fromage	280	30	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36

## A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture <sup>V</sup>	600	64	Houmous et chips tortilla à emporter <sup>V</sup>	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture <sup>V</sup>	600	64	Parfait aux fruits et au yaourt	438	94
---------------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	---------------------------------	-----	----

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20–127 ; Glucides 7–33  
Calories du lait 90–120 ; Glucides 12–20

**Tarifs des repas payants :**  
Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,80\$

**Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas gratuits ou à prix réduit.**



**Indications alimentaires du menu :** Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf \*Porc +Volaille <sup>V</sup>Vegan

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

LUNDI 25/09/2023	MARDI 26/09/2023	MERCREDI 27/09/2023	JEUDI 28/09/2023	VENDREDI 29/09/2023
---------------------	---------------------	------------------------	---------------------	------------------------

CAL.   GLUC.				
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERs

Penne aux boulettes de viande & sauce marinara	467	56	Tacos au bœuf et mini pains plats	327	35	Pilons de poulet enrobés de sauce barbecue accompagnés de purée de p.d.t et pain	428	53	Nachos au bœuf et salsa, laitue et tomates	499	48
--	-----	----	-----------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----

## Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Tacos épicés au poulet <sup>v</sup> et salsa, laitue et tomates	428	56	Bâtonnets de pain perdu, de poulet <sup>v</sup> et sirop	640	90	Bol de bouchées de poulet	500	74	Salade consistante de pois chiche	381	65
---	-----	----	--	-----	----	---------------------------	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## ISSU DE LA FERME

Salade de pois chiche <sup>v</sup>	381	65	Salade de poulet	488	43	Salade de taco	481	60	Salade au poulet <sup>v</sup>	448	63
Frites cuites au four	110	17	Patates douces légèrement pimentées	131	31	Frites cuites au four	110	17	Mais grillé	107	19
Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Mini-carottes fraîches	35	8	Tomates en grappe fraîche	20	4	Mini-carottes fraîches	35	8
Tomates en grappe fraîche	20	4	Salade fraîche d'accompagnement	20	4	Tranches de concombre frais	19	4	Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28

## NOTRE sélection

Hamburger ou Cheeseburger	323	28	Bouchées de fromage à la sauce marinara	467	51	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hot-dog	270	28	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36

## A EMPORTER

Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	600	64	Houmous et chips tortilla à emporter <sup>v</sup>	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/confiture <sup>v</sup>	600	64	Parfait aux fruits et au yaourt	438	94
---	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	---------------------------------	-----	----

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20–127 ; Glucides 7–33  
Calories du lait 90–120 ; Glucides 12–20

**Tarifs des repas payants :**  
Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,80\$  
**Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas gratuits ou à prix réduit.**



Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf \*Porc +Volaille <sup>v</sup>Vegan

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

LUNDI 02/10/2023	MARDI 03/10/2023	MERCREDI 04/10/2023	JEUDI 05/10/2023	VENREDI 06/10/2023
---------------------	---------------------	------------------------	---------------------	-----------------------

CAL.   GLUC.				
--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

## PLATS INSPIRÉS DE CHEFS CUISINIERs

Mac & Cheese et bouchées de poulet, et pain	419	40	Bâtonnets de pain perdu et saucisse* et sirop	532	66	Pilon de poulet sauce barbecue à la coréenne accomp. de riz	367	46	Sandwich de gaufre au poulet	522	74	Sandwich aux boulettes de viande	379	39
---	-----	----	---	-----	----	---	-----	----	------------------------------	-----	----	----------------------------------	-----	----

## Plats à base de PLANTES ET DE PRODUITS NATURELS

Sandwich de gaufre au poulet	567	89	Poulet sauce barbecue à la coréenne et riz	391	55	Nachos aux haricots, fromage, sauce, laitue et tomates	663	48	Mac & Cheese et nuggets de poulet, et pain	438	46	Hamburger végétarien <sup>v</sup>	280	36
------------------------------	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	--	-----	----	-----------------------------------	-----	----

## ISSU DE LA FERME

Salade au poulet épicé	521	55	Salade de pois chiche <sup>v</sup>	381	65	Salade de poulet	488	43	Salade de taco	481	60	Salade au poulet <sup>v</sup>	448	63
Haricots Ranchero	185	29	Frites cuites au four	110	17	Patates douces légèrement pimentées	131	31	Frites cuites au four	110	17	Maïs grillé	107	19
Mini-carottes fraîches	35	8	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Mini-carottes fraîches	35	8	Tomates en grappe fraîche	20	4	Mini-carottes fraîches	35	8
Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28	Tomates en grappe fraîche	20	4	Salade fraîche d'accompagnement	20	4	Tranches de concombre frais	19	4	Salade d'épinards frais, laitue romaine et grains de cranberry	205	28

## NOTRE sélection

Pizza au fromage ou pepperoni	320	36	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Bouchées de fromage à la sauce marinara	467	51	Hamburger ou cheeseburger	323	28	Pizza au fromage ou pepperoni	320	36
Hamburger de poulet	342	36	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Sandwich grillé au fromage	280	30	Bâtonnets de poulet épicé et pain	297	31	Hamburger de poulet	342	36

## A EMPORTER

Parfait aux fruits et au yaourt	438	94	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture <sup>v</sup>	600	64	Houmous et chips tortilla à emporter <sup>v</sup>	420	65	Sandwich beurre de cacahuète/ confiture <sup>v</sup>	600	64	Parfait aux fruits et au yaourt	438	94
---------------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	--	-----	----	---------------------------------	-----	----

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20–127 ; Glucides 7–33  
Calories du lait 90–120 ; Glucides 12–20

**Tarifs des repas payants :**  
Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,80\$  
**Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas gratuits ou à prix réduit.**



**Indications alimentaires du menu :** Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf \*Porc +Volaille <sup>v</sup>Vegan

# MENU DU PETIT DEJEUNER

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

CAL. | GLUC.

## BOUCHÉES DE PETIT DÉJEUNER

Hamburger de poulet frit	250	31	Sandwich continental à la saucisse	210	27	<i>Sandwich croissant du Maryland</i> œuf/fromage	275	30	Sandwich continental de dinde, jambon et fromage	270	30	Mini Pancakes et sirop	450	97
--------------------------	-----	----	------------------------------------	-----	----	--	-----	----	---	-----	----	------------------------	-----	----

## AUTRES CHOIX QUOTIDIENS

Baguel de fromage à la crème	200	27	Céréales Chex myrtilles	240	46	Gaufre belge et sirop	480	96	Bâtonnets de pain perdu et sirop	512	97	Mini bagel aux fraises	240	41
<i>Sandwich croissant du Maryland</i> œuf/fromage	275	30	Céréales cheerios miel	210	44	Parfait aux fruits et yaourt et granola	260	58	<i>Pain à la cannelle</i> du Maryland <sup>V</sup>	232	28			

## Petit déjeuner du Maryland Meals for Achievement

Hamburger de poulet frit	250	31	Mini pancakes à l'érable et sirop	450	97	Sandwich continental de jambon de dinde et fromage	270	30	Gaufre belge et sirop	480	96	<i>Pain à la cannelle</i> du Maryland <sup>V</sup>	240	41
Céréales cheerios miel	210	44	Barre petit-déjeuner au yaourt et à l'avoine	220	38	Mini-bagel aux fraises ou à la cannelle	230	41	Yaourt et céréales Grahams	232	38	Céréales Chex myrtilles	240	46

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20–127 ; Glucides 7–33  
Calories du lait 90–120 ; Glucides 12–20

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf \*Porc +Volaille <sup>V</sup>Vegan

Tarifs des repas payants : Petit-déjeuner 1,30\$ Déjeuner 2,80\$  
Tous les repas sont gratuits pour les élèves éligibles au programme de repas  
gratuits ou à prix réduit.

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

