

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
05/08	CAL	GLUC.	06/08	CAL	GLUC.	07/08	CAL	GLUC.	08/08	CAL	GLUC.	09/08	CAL	GLUC.
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture	601	64	Yaourt et granola	180/220	38/48	Sandwich (CC) au poulet et au fromage Buffalo	264	29	Sandwich croissant de dinde et fromage	320	31	Sandwich (CC) de dinde et fromage	298	29
Petites carottes et sauce Ranch	35	8	Jus de légumes	50	13	Céleri et tomates avec sauce ranch	11	2	Concombre et tomates avec sauce ranch	12	3	Brocoli et houmous, sauce ranch	14	3
	140	1					140	1		140	1		110	18
													140	1
12/08	CAL	GLUC.	13/08	CAL	GLUC.	14/08	CAL	GLUC.	15/08	CAL	GLUC.	16/08	CAL	GLUC.
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture	601	64	Hamburger de poulet frit	342	36	Sandwich croissant de jambon de dinde et fromage	348	31	Mini sandwich de laitue et tomate	276	28	Sandwich (CC) au poulet et au fromage Buffalo	314	31
Jus de légumes	50	13	Petites carottes et sauce Ranch	140	1	Tomates cerise et sauce Ranch	18	4		18	4	Bâtonnets de céleri, houmous et sauce Ranch	2	1
							140	1					110	18
													140	1
19/08	CAL	GLUC.	20/08	CAL	GLUC.	21/08	CAL	GLUC.	22/08	CAL	GLUC.	23/08	CAL	GLUC.
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture	601	64	Yaourt et granola	180/220	38/48	Sandwich (CC) au poulet et au fromage Buffalo	264	29	Sandwich croissant de dinde et fromage	320	31	Sandwich (CC) de dinde et fromage	298	29
Petites carottes et sauce Ranch	35	8	Jus de légumes	50	13	Céleri et tomates avec sauce ranch	11	2	Concombre et tomates avec sauce ranch	12	3	Pois chiches grillés	180	27
	140	1					140	1		140	1			
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)		
Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas :												<ul style="list-style-type: none"> • Pain à hamburger aux céréales complètes : 140 / 27 • Pain à hot dog aux céréales complètes : 130 / 26 • Croissant aux céréales complètes : 190 / 29 		
FRUIT : Calories 20-127 Glucides 7-33 LAIT : Calories 90-120 Glucides 13-20														

Cette institution souscrit au principe d'égalité des chances

Division des services d'alimentation et de nutrition de Montgomery County Public Schools.