

MENU DU PRE-K/HEAD START

MAI 2024

OFFERT AU PETIT DÉJEUNER TOUS LES JOURS

	CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.		CAL.	GLUC.
Gaufre belge au sirop	200	35	Mini Pancakes et sirop	200	35	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	4	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Bâtonnet de fromage^	59	1
												Jus de pomme	60	14

DÉJEUNER

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI						
29/04		30/04		01/05		02/05		03/05						
Dinde en sauce accomp. de patates douces, haricots verts et maïs	229	23	Hamburger végétarien acc. de frites dentelées	379	50	Penne de poulet au parmesan^ et pain	413	59	Nuggets de poulet (CC) et épinards au fromage	379	25	Pizza au fromage ^	320/330	31
Petit pain	80	15			Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette d'épinards	64	12	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	77	03/03
												Sorbet aux fruits	20	
06/05		07/05		08/05		09/05		10/05						
Hamburger et frites cuites au four	415	45	Bouchées de poulet et sauce à l'orange, accomp. de riz végétarien (CC)	453	58	Nuggets de poulet*, pâtes Mac & Cheese et petit pain	513	36	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame et chips tortilla (CC)	184	23	Pizza au fromage ^	320/330	31
			Bâtonnets de céleri et sauce Ranch	4/55	1/3	Salade du jardin et sauce Ranch	20/55	4/3				Assortiment de légumes frais et sauce ranch	14/55	3/3
13/05		14/05		15/05		16/05		17/05						
Garniture de tacos, chips tortilla et maïs	206	23	JOUR FÉRIÉ Élections primaires			Lasagne au fromage^ & Sauce Marinara	259	39	Sandwich au bœuf effilé en sauce barbecue accomp. de haricots verts	641	69	Pizza au fromage ^	320/330	31
Chips tortilla	240	24												Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette d'épinards
												136	13	
20/05		21/05		22/05		23/05		24/05						
Bouchées de fromage^ à la sauce marinara	485	54	Hamburger et p.d.t dentelées	404	43	Bouchées~ de bœuf teriyaki, riz aux légumes et pain (CC)	379	58	Nuggets de poulet (CC) et pain aux myrtilles	482	46	Pizza au fromage ^	320/330	31
						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
27/05		28/05		29/05		30/05		31/05						
JOUR FÉRIÉ Memorial Day			Dinde en sauce accomp. de patates douces, haricots verts et maïs	229	23	Penne de poulet au parmesan^	413	59	Chips tortilla et garniture au poulet, maïs	206	23	Pizza au fromage ^	320/330	31
			et petit pain	80	15	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Chips tortilla (à la garniture de tacos)	240	24	Salade d'épinards, laitue romaine et grains de cranberry à la vinaigrette d'épinards	64	12
												136	13	

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

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.

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
Chips tortilla (à la garniture de tacos) 240/24

