

NOM : _____

TELEPHONE #: _____

Juillet 2024

Montgomery County

CONGREGATE

Tous les petits pains et pâtes sont à grains entiers, sauf indication contraire. Tous les repas sont servis avec du lait ou du yaourt. Tous les jus sont des jus de fruits à 100 %.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<p>1)</p> <p>CHAUD : Pilons de poulet frits au four, macaroni au fromage, épinards, carottes tranchées, petit pain, compote de pommes</p> <p>FROID : Salade de dinde, salade aux 3 haricots, salade verte, petit pain, laitue et tomate, compote de pommes</p> <p>VEG : Pilons de poulet végétaliens frits au four, macaroni au fromage, épinards, carottes tranchées, petit pain, compote de pommes</p>	<p>2)</p> <p>CHAUD : Spaghetti avec/sauce à la viande, haricots de Lima, chou-fleur, gressin, yaourt</p> <p>COLD : Salade de macaroni au thon, tranches de betteraves, salade de chou, petit pain, yaourt</p> <p>VEG : Ziti au four avec/ricotta et mozzarella, haricots de Lima, chou-fleur, gressin, yaourt</p>	<p>3)</p> <p>CHAUD : Poulet Citron-Basilic, Riz Pilaf Sauvage, Petits Pois, Courge Jaune, Petit Pain, Cocktail de Fruits</p> <p>FROID : Rôti de bœuf et cheddar, salade de pommes de terre, tranches de betteraves, petit pain, cocktail de fruits</p> <p>VEG : Poulet Vegan Citron-Basilic, Riz Sauvage Pilaf, Petits Pois, Courge Jaune, Petit Pain, Cocktail de Fruits</p>	<p>4)</p> <p>JOUR FÉRIÉ</p> 	<p>5)</p> <p>CHAUD : London Broil Tips, Nouilles aux œufs, Épinards, Maïs, Petit Pain, Orange</p> <p>FROID : Poitrine de Poulet Grillée, Salade Verte, Brocoli Mariné, Petit Pain, Orange</p> <p>VEG : Conseils de bœuf végétalien avec/champignons et sauce, nouilles aux œufs, épinards, maïs, petit pain, orange</p>
<p>8)</p> <p>CHAUD : Cuisses de poulet BBQ, patates douces fouettées, mini-carottes, pain de maïs, pomme</p> <p>FROID : Assiette de salade aux œufs, salade de macaronis, salade d'épinards, salade de carottes et raisins secs, pomme</p> <p>VEG : Poitrine de poulet végétalienne BBQ, patates douces fouettées, mini-carottes, pain de maïs, pomme</p>	<p>9)</p> <p>CHAUD : Pain de viande, purée de pommes de terre, haricots verts, petit pain, yaourt</p> <p>FROID : Poitrine de dinde et cheddar, petit pain, salade de haricots verts, tranches de concombre, yaourt</p> <p>VEG : Pain de viande végétalien, purée de pommes de terre, haricots verts, petit pain, yaourt</p>	<p>10)</p> <p>CHAUD : Poulet Parmesan, Linguine avec/Marinara, Légumes Italiens, Maïs, Petit Pain, Orange</p> <p>FROID : Salade De Thon Grillé & Pâtes, Salade De Petits Pois, Compote De Tomates, Petit pain, Orange</p> <p>VEG : Poulet végétalien et parmesan, Linguini avec marinara, légumes italiens, maïs, petit pain, orange</p>	<p>11)</p> <p>CHAUD : Jambon & Suisse, Pain Sandwich, Salade De Pommes De Terre, Bâtonnets De Carottes, Yaourt</p> <p> FROID : Jambon & Suisse, Pain Sandwich, Salade De Pommes De Terre, Bâtonnets De Carottes, Yaourt</p> <p>VEG : Boulettes de viande BBQ végétaliennes, épinards crémeux, courge d'été, petit pain, yaourt</p>	<p>12)</p> <p>CHAUD : Filet de poisson noirci, compote de tomates, pois aux yeux noirs, choux de Bruxelles, Petit Pain, banane</p> <p>FROID : Rotini au citron et aux câpres avec poulet grillé, salade verte, quartiers de tomates, petit pain, banane</p> <p>VEG : Tofu et légumes sautés, compote de tomates, pois aux yeux noirs, choux de Bruxelles, petit pain, banane</p>

<p>15) CHAUD : Chili de bœuf Tex Mex avec haricots Pinto, pommes de terre grelots au four, légumes Key Largo, pain de maïs, poire</p> <p>FROID : Salade de quinoa à la dinde, salade de haricots noirs et de maïs, salade verte, pain de maïs, poire</p> <p>VEG : Chili végétalien au bœuf et aux haricots avec haricots Pinto, pommes de terre grelots au four, légumes Key Largo, pain de maïs, poire</p>	<p>16) SAVOURER DES METS D'AUTRES PAYS !</p> <p>CHAUD : Sandwich au thé russe avec kielbasa de porc, salade de radis et de concombre, salade de chou, tranches de betteraves, petit pain au levain, yaourt, pomme</p> <p> FROID : Sandwich au thé russe avec kielbasa de porc, salade de radis et de concombre, salade de chou, tranches de betteraves, petit pain au levain, yaourt, pomme</p> <p>VEG : Champignons Stroganoff avec haricots blancs, nouilles, chou cuit à la vapeur, tranches de carottes, petit pain au levain, yaourt, pomme</p> <p>BIENVENUE EN RUSSIE !</p>	<p>17)  CHAUD : Côtelette de porc et sauce au four, compote de lentilles, chou vert, patate douce au four, petit pain, dés d'ananas</p> <p>FROID : Burger végétarien avec sauce aux légumes, compote de lentilles, chou vert, patate douce au four, petit pain, ananas en dés</p> <p>VEG : Burger végétalien avec sauce aux légumes, compote de lentilles, chou vert, patate douce au four, petit pain, ananas en dés</p> <p>*** GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE ***</p>	<p>18) CHAUD : Primavera de poulet crémeux avec fettuccine, haricots verts, chou frisé sauté, petit pain, banane</p> <p>FROID : Pâtes aux fruits de mer, tranches de betteraves, salade de chou, gressin, banana</p> <p>VEG : Poulet Primavera végétalien crémeux avec fettuccine, haricots verts, chou frisé sauté, petit pain, banane</p>	<p>19) CHAUD: Filet d'aiglefin au four, pain sandwich, riz brun pilaf, épinards, maïs, banane</p> <p> FROID : Salade de pâtes aux dés de jambon et aux céréales, salade aux 3 haricots, salade de carottes et raisins secs, petit pain, banane</p> <p>VEG : Tofu avec sauce aux haricots noirs, riz brun pilaf, épinards, maïs, banane</p>
<p>22) CHAUD : Sloppy Joes au bœuf, salade de chou, carottes tranchées, pain sandwich, pomme</p> <p>FROID : Fettuccine avec/tomates en dés et poulet grillé, fleurons de brocoli, salade de carottes et raisins secs, pomme</p> <p>VEG : Quesadilla aux légumes et haricots grillés, salade de chou, carottes tranchées, pomme</p>	<p>23) CHAUD : Poulet rôti, patate douce fouettée, légumes italiens, pain de maïs, yaourt</p> <p>FROID : Salade de thon, pain sandwich, salade d'épinards avec/raisins, salade de maïs et poivrons, yaourt</p> <p>VEG : Poulet rôti végétalien, patate douce fouettée, légumes italiens, pain de maïs, yaourt</p>	<p>24) CHAUD : Fettuccine au citron et aux câpres avec poulet grillé, petites carottes, haricots noirs et maïs, petit pain, cocktail de fruits</p> <p>FROID : Poitrine de dinde fumée, petit pain, tranches de betteraves, salade de haricots noirs et de maïs, cocktail de fruits</p> <p>VEG : Fettuccine aux câpres et au citron avec poulet grillé végétalien, petites carottes, haricots noirs et maïs, petit pain, cocktail de fruits</p>	<p>25) CHAUD : Steak Salisbury avec sauce, purée de pommes de terre, chou vert, mélange de légumes, petit pain, yaourt</p> <p>FROID : Poitrine de dinde et suisse, salade de pommes de terre, tranches de betteraves, pain sandwich, yaourt</p> <p>VEG : Tofu au curry, purée de pommes de terre, chou vert, mélange de légumes, petit pain, yaourt</p>	<p>26) CHAUD : Flet grillé, salade farro tiède, petits pois, tranches de courgettes, petit pain, mangue coupée en dés</p> <p>FROID : Salade de poulet au curry, salade de riz sauvage, salade de tomates marinées, tranches de concombre, petit pain, mangue coupée en dés</p> <p>VEG : Poivrons farcis aux légumes, au fromage et aux lentilles, salade farro tiède, petits pois, courgettes tranchées, petit pain Parker House, mangue coupée en dés</p>

<p>29) GOÛTONS LES METS DES ÉTATS-UNIS CHAUD : Gombo de poulet, riz brun, gombo épicé rôti, salade de pois, biscuit, fraises  FROID : Mini Muffuletta, salade de chou, salade aux 3 haricots, fraises VEG : Haricots rouges et riz, gombo rôti aux épices, salade de pois, biscuit, fraises BIENVENUE EN LOUISIANE</p>	<p>30) CHAUD: Baked Ziti w/Beef, Green Beans, Capri Vegetables, Breadstick, Fruit Cocktail FROID: Fettucine Pasta w/Diced Tomatoes & Grilled Chicken, Broccoli, Carrot, Raisin Salad, Roll, Fruit Cocktail VEG: Baked Ziti w/Veggies, Ricotta, & Mozzarella, Green Beans, Capri Vegetables, Breadstick, Fruit Cocktail</p>	<p>31) CHAUD : Poulet Ala King avec légumes, riz pilaf, épinards, petit pain, pastèque coupée en dés FROID : Assiette de salade aux œufs, salade de pâtes, salade d'épinards, salade de carottes et raisins secs, petit pain, dés de pastèque VEG : Ala King végétalien et tofu, riz pilaf, épinards, petit pain, pastèque coupée en dés</p>	<p>Remarques Nutritionnelles : Les Russes cultivent généralement des pommes de terre, des radis et des concombres et les conservent. Ils essaient de cultiver suffisamment de pommes de terre et de choux pour passer l'hiver. Ils conservent souvent suffisamment de pommes de terre, de farine, de confitures et de conserves pour six mois. Une famille moyenne récolte quinze paquets de pommes de terre de 100 livres par an. Les concombres et les carottes sont marinés pour pouvoir être consommés des mois plus tard. - https://factsanddetails.com/russia/People_and_Life/</p>
--	--	--	---

Anglais	Français
Happy 4 th of July (Independence Day)	4 Juillet (Fête de l'indépendance)