

Name :

Telephone No :

Juin 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	VENDREDI
3) CHAUD : Pointes de surlonge avec sauce, nouilles, épinards, carottes, petit pain, cocktail de fruits FROID : Rotini citron-basilic avec poulet grillé, salade verte, quartiers de tomates, petit pain, cocktail de fruits VEG : Surlonge végétalien avec sauce, nouilles, épinards, carottes, petit pain, cocktail de fruits	4) CHAUD : Poulet jerk jamaïcain, riz brun pilaf, fèves au lard, courgettes, petit pain, yaourt, jus de fruit FROID : Assiette de salade aux œufs, salade de pâtes, salade d'épinards, salade de chou, petit pain, yaourt, jus de fruit VEG : Poulet jerk jamaïcain végétalien, riz brun pilaf, fèves au lard, courgettes, petit pain, yaourt, jus de fruit	5) CHAUD : Cheeseburger au bœuf, quartiers de pommes de terre, brocoli, petit pain, compote de pommes FROID : Salade de pâtes au thon grillé, salade de pois verts, tranches de betteraves, petit pain, poire entière VEG : Cheeseburger végétalien, quartiers de pommes de terre, brocoli, petit pain, compote de pommes	6) CHAUD : Poulet Marsala, riz pilaf sauvage, petites carottes, haricots verts, petit pain, yaourt, jus de fruit FROID : Poitrine de Dinde Fumée & Suisse, Pain Sandwich, Salade de Pommes de Terre, Bâtonnets de Carottes, Yaourt, Jus de fruit VEG : Tofu avec sauce aux haricots noirs, riz pilaf sauvage, petites carottes (1/2 tasse), haricots verts, petit pain, yaourt, jus de fruit	7) CHAUD : Pain de viande avec sauce, purée de pommes de terre, chou vert, courge jaune, petit pain, pomme entière FROID : Salade de pâtes aux fruits de mer, salade verte, soupe de légumes, petit pain, orange entière VEG : Pain de viande végétalien avec sauce, purée de pommes de terre, chou vert, courge jaune, petit pain, pomme entière

<p>10) SAVOUREZ LES METS DES USA !</p> <p>CHAUD : Rôti Yankee avec/sauce, pommes de terre, carottes, épinards, petit pain, compote de pommes</p> <p>FROID : Salade de homard sur rouleau de pommes de terre, salade de pommes de terre, salade de carottes et raisins secs, compote de pommes</p> <p>VEG : Rôti de Porto Bello, pommes de terre, carottes, épinards, petit pain, compote de pommes</p> <p>BIENVENUE EN NOUVELLE-ANGLETERRE</p>	<p>11)</p> <p>CHAUD : Chili au poulet avec haricots blancs, petites pommes de terre au four, haricots verts, pain de maïs, pomme entière</p> <p>FROID : Poitrine de dinde rôtie, salade de pommes de terre, tranches de betteraves, petit pain, pomme entière</p> <p>VEG : Chili végétalien avec haricots blancs, pommes de terre miniatures au four, haricots verts, pain de maïs, pomme entière</p>	<p>12)</p> <p>CHAUD : Pointes de bœuf au barbecue, purée de pommes de terre, salade de chou, brocoli, petit pain, poire entière</p> <p>CHAUD : Nouilles au sésame et au poulet, salade de haricots verts, salade de carottes et raisins secs, petit pain, cocktail de fruits</p> <p>VEG : Tofu grillé, purée de pommes de terre, salade de chou, brocoli, petit pain, poire entière</p>	<p>13)</p> <p>CHAUD : Cuisses de poulet teriyaki, riz pilaf sauvage, chou frisé sauté avec/oignon, salade de chou, petit pain, yaourt, jus de fruit</p> <p>FROID : Salade de thon, salade de couscous, salade de chou, betteraves tranchées, petit pain, yaourt, jus de fruit</p> <p>VEG : Tofu Teriyaki avec/légumes, riz pilaf sauvage, chou frisé sauté avec/oignon, salade de chou, petit pain, yaourt, jus de fruit</p>	<p>14)</p> <p>CHAUD : Morceaux de saumon au four avec/soupe tomate-aneth, salade farro tiède, pois verts, carottes tranchées, petit pain, pomme entière</p> <p>FROID : Salade de poulet au pesto sur rouleau de pommes de terre, salade de haricots verts, tranches de concombre, pomme entière</p> <p>VEG : Boulettes de viande végétaliennes BBQ, salade farro tiède, pois verts, carottes tranchées, petit pain, pomme entière</p>
<p>17)</p> <p>CHAUD : Poulet rôti, patate douce au four, haricots verts, pain de maïs, poire entière</p> <p>FROID : Jambon et fromage, rouleau de pommes de terre, salade aux trois haricots, tranches de concombre, poire entière</p> <p>VEG : Poitrine de poulet panée végétalienne, patate douce au four, haricots verts, pain de maïs, poire entière</p>	<p>18)</p> <p> CHAUD : Longe de porc rôtie avec sauce, riz brun pilaf, carottes, pois aux yeux noirs, petit pain, yaourt, jus de fruit</p> <p>FROID : Poitrine de poulet grillée, salade verte, tranches de betteraves, sandwich roulé, yaourt, jus de fruit</p> <p>VEG : Tomates farcies aux lentilles et légumes, riz brun pilaf, carottes, pois aux yeux noirs, petit pain, yaourt, jus de fruit</p> <p>* GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE *</p>	<p>19)</p> <p>JOUR FÉRIÉ</p> 	<p>20)</p> <p>CHAUD : Pain de viande avec sauce, purée de pommes de terre, chou vert, mini-carottes, petit pain, yaourt, jus</p> <p>FROID : Salade de crabe, tomates farcies, salade de chou, salade de riz sauvage, yaourt, jus de fruit</p> <p>VEG : Pain de viande végétalien avec sauce, purée de pommes de terre, chou vert, petites carottes, petit pain, yaourt, jus de fruit</p>	<p>21)</p> <p>CHAUD : Filet de poisson cajun, pain de blé, chou vert, salade de chou, poires coupées en dés</p> <p>COLD : Salade de poulet, laitue et tomates, rouleau de pommes de terre, salade de haricots verts, tranches de concombre, poires coupées en dés</p> <p>VEG : Compote de lentilles et poulet végétalien, pain de blé, chou vert, salade de chou, poires coupées en dés</p>

<p>24) CHAUD : Filets de poulet, haricots rouges et riz, gombo frit au four, légumes californiens, petit pain, orange entière</p> <p>FROID : Salade de thon et de pâtes grillées, salade de pois verts, compote de tomates, petit pain, poire entière</p> <p>VEG : Filets de poulet végétaliens, quartiers de pommes de terre, brocoli, petit pain, poire entière</p>	<p>25) CHAUD : Ragoût de bœuf de campagne, pommes de terre bouillies, épinards, petit pain, yaourt, jus de fruit</p> <p>FROID : Salade de poulet du sud-ouest avec maïs, haricots noirs, poivrons et lanières de tortilla (vinaigrette ranch), tortilla, pico de gallo, yaourt, jus de fruit</p> <p>VEG : Champignons Porto Bello, tofu, ragoût de légumes et de haricots, pommes de terre bouillies, épinards, petit pain, yaourt, jus</p>	<p>26) SAVOURER LES METS DE DIVERS PAYS !</p> <p>CHAUD : Dor Wot (ragoût de poulet à la sauce rouge), Gomen (chou vert), Tikil Gomen (chou, pommes de terre et carottes), pain Injera, pomme entière</p> <p>FROID : Rôti de bœuf et cheddar, pain sandwich, salade de pommes de terre grecque (sans mayonnaise), tranches de betteraves, pomme entière</p> <p>VEG : Kik Alich (lentilles jaunes), Gomen (chou vert), Tikil Gomen (chou, pommes de terre et carottes), pain Injera, pomme entière</p> <p>BIENVENUE EN ÉTHIOPIE!</p>	<p>27)  CHAUD : Côtelette de porc au four avec sauce, patates douces au four, haricots verts, pain de maïs, yaourt, jus de fruit</p> <p>FROID : Salade de poulet au curry, salade de riz sauvage, salade de tomates marinées, tranches de concombre, petit pain, yaourt, jus</p> <p>VEG : Burger végétalien avec sauce, patates douces au four, haricots verts, pain de maïs, yaourt, jus de fruits</p>	<p>28) CHAUD : Steak Salisbury avec sauce, purée de pommes de terre, chou sauté, maïs jaune, petit pain, pomme entière</p> <p> FROID : Bacon, laitue et tomate, pain sandwich, salade de chou, salade de couscous, pomme entière</p> <p>VEG : Steak Salisbury végétalien avec sauce, purée de pommes de terre, chou sauté, maïs jaune, petit pain, pomme entière</p>
---	---	--	--	---

REMARQUES NUTRITIONNELLES : L'« Injera » est un pain plat éthiopien populaire qui constitue un élément clé de la cuisine éthiopienne et érythréenne. Fabriqué avec une pâte fermentée de farine de teff, d'eau et de levure, il est connu pour sa texture unique et son goût légèrement aigre. Le teff est très riche en fer et en manganèse et contient également du phosphore, du magnésium, du calcium, du zinc, du sodium et du potassium. Le teff est l'une des sources végétales de protéines les plus parfaites disponibles. Il contient plus de 12 g de protéines pour 100 g et contient tous les acides aminés essentiels dont l'homme a besoin. (<https://www.healthysupplies.co.uk/blog/article/ten-amazing-facts-about-teff/>)