

NOM: _____

TELEPHONE #: _____

Novembre 2024

Montgomery County

CONGREGATE

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

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

Notes nutritionnelles : "Ne gardez pas votre appétit pour la dinde et ses garnitures. Arriver affamé au dîner de Thanksgiving est la garantie de trop manger. Limitez votre appétit à l'avance avec une collation saine comme un fruit, un yaourt ou une poignée de noix pour ne pas manger plus que nécessaire. Cependant, manger une part entière de tarte ne vous fera pas prendre du poids en une journée, tout comme manger de la salade et courir ne vous fera pas perdre du poids en une journée. Mangez en pleine conscience et soyez reconnaissant pour la bonne nourriture, la famille et le fait d'être ensemble,

1)

CHAUD : Aiglefin cuit au four, riz pilaf, carottes tranchées, chou vert au citron, petit pain, pomme, lait

FROID : Salade aux œufs, salade de concombre, brocoli mariné, sandwich au pain, pomme, lait

VEG : Pois chiches au curry, riz pilaf, carottes tranchées, chou vert au citron, petit pain, pomme, lait

4)

CHAUD : Chili au bœuf Tex Mex avec haricots pinto, quartiers de pommes de terre, légumes Key Largo, pain de maïs, pastèque en dés, lait

FROID : Thon grillé et salade de pâtes, salade de pois verts, tomates étuvées, pain de maïs, pastèque en dés, lait

VEG : Chili végétalien avec haricots pinto, quartiers de pommes de terre, légumes Key Largo, pain de maïs, pastèque en dés, lait

5)

CHAUD : Tacos de poisson avec tilapia et salsa, riz espagnol, haricots frits, salade de chou vinaigrée, tortilla, yaourt, jus

FROID : Dinde rôtie au miel et cheddar, pain, salade de haricots verts, tranches de concombre, yaourt, jus

VEG : Tacos et salsa au tofu mariné, riz espagnol, haricots frits, salade de chou au vinaigre, tortilla, yaourt, jus

6)

CHAUD : Pilons de poulet frits au four, riz pilaf sauvage, chou vert, maïs, petit pain, cocktail de fruits, lait



FROID : Bacon, laitue et tomates, pain, betteraves tranchées, salade de chou frisé avec canneberges, carottes tranchées, cocktail de fruits, lait

VEG : Poitrine de poulet végétalienne frite au four, riz pilaf sauvage, chou vert, maïs, petit pain, cocktail de fruits, lait

7)

CHAUD : Pain de viande, purée de pommes de terre, chou cuit à la vapeur, salade de 3 haricots, petit pain, yaourt, jus

FROID : Salade de macaroni au poulet sans mayonnaise, salade César, salade aux 3 haricots, petit pain, yaourt, jus



VEG : Pain de viande végétalien, purée de pommes de terre, chou cuit à la vapeur, salade de 3 haricots, petit pain, yaourt, jus






8)

CHAUD : Poulet chasseur, linguine avec sauce, légumes italiens, épinards sautés, petit pain, poire, lait

FROID : Rôti de bœuf et fromage américain, sandwich au pain, salade de chou, brocoli mariné, poire, lait

VEG : Poulet cacciatore végétalien, linguine avec sauce, légumes italiens, épinards sautés, petit pain, poire, lait

<p>11)</p> 	<p>12)</p> <p>CHAUD : Poulet BBQ, patates douces fouettées, salade verte, pain de maïs, yaourt, jus</p> <p>FROID : Assiette de salade aux œufs, salade de macaroni, salade d'épinards, salade de carottes et de raisins secs, petit pain, yaourt, jus</p> <p>VEG : Poitrine de poulet BBQ végétalienne, patates douces fouettées, salade verte, pain de maïs, yaourt, jus</p>	<p>13)</p> <p>CHAUD : Poulet au citron et basilic, riz pilaf sauvage, petits pois, maïs, pain, cocktail de fruits, lait</p> <p>FROID : Salade de poulet au curry avec raisins, sandwich roulé, salade de pommes de terre rouges, tranches de concombre, cocktail de fruits, lait</p> <p>VEG : Poulet végétalien au citron et au basilic, riz pilaf sauvage, petits pois, maïs, petit pain, cocktail de fruits, lait</p>	<p>14)</p> <p>CHAUD : Bœuf Stroganoff râpé, mini pommes de terre au four, épinards, salade de chou aux pommes, pain, orange, lait</p> <p>FROID : Salade de pâtes aux fruits de mer, betteraves tranchées, salade de chou aux pommes, pain, orange, lait</p> <p>VEG : Bœuf Stroganoff végétalien, mini pommes de terre au four, épinards, salade de chou aux pommes, pain, orange, lait</p>	<p>15)</p> <p>CHAUD : Lasagnes au bœuf, fleurons de brocoli, haricots jaunes, gressins à l'ail, orange, lait</p> <p>FROID : Salade de poulet, pain à sandwich, salade César, salade de carottes et raisins secs, orange, lait</p> <p>VEG : Lasagnes aux légumes, fleurons de brocoli, haricots jaunes, gressins à l'ail, orange, lait</p>
<p>18)</p> <p>CHAUD : Cheeseburger au bœuf, quartiers de pommes de terre, chou vert, salade de légumes mélangés marinés, pain à sandwich, pastèque en dés, lait</p> <p>FROID : Fettuccine aux tomates grillées et coupées en dés, salade de légumes mélangés marinés, petit pain, pastèque coupée en dés, lait</p> <p>VEG : Cheeseburger végétalien, quartiers de pommes de terre, chou vert, salade de légumes mélangés marinés, pain à sandwich, pastèque en dés, lait</p>	<p>19)</p> <p>CHAUD : Poulet rôti, patate douce au four, légumes italiens, pain de maïs, yaourt, jus</p> <p>FROID : Salade de saumon, salade d'épinards aux raisins, salade de maïs et de poivrons, pain pita, yaourt, jus</p> <p>VEG : Poulet rôti végétalien, patate douce au four, légumes italiens, pain de maïs, yaourt, jus</p>	<p>20)</p> <p>CHAUD : Morceaux de saumon cuits au four avec sauté de tomates et de courgettes, pâtes orzo avec sauce blanche, petits pois, salade verte, pain naan, tranches de pomme à la cannelle, lait</p> <p>FROID : Poitrine de poulet grillée, salade de riz sauvage, salade de tomates marinées, tranches de concombre, pain naan, tranches de pomme à la cannelle, lait</p> <p>VEG : Poivrons farcis aux légumes, au fromage et aux lentilles, salade tiède de farro, petits pois, courgettes tranchées, pain naan, tranches de pomme à la cannelle, lait</p> <p>*** GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE ***</p>	<p>21)</p> <p>CHAUD : Tourte au poulet, riz pilaf, épinards, salade de carottes et raisins secs, petit pain, yaourt, jus</p> <p> FROID : Longe de porc rôtie, salade de pâtes à l'orzo, sandwich au pain, yaourt, jus</p> <p>VEG : Tourte au poulet végétalienne, riz pilaf, épinards, salade de carottes et raisins secs, petit pain, yaourt, jus</p>	<p>22)</p> <p>CHAUD : Pointes de bœuf BBQ, petites pommes de terre au four, petits pois, carottes tranchées, petit pain, poire, lait</p> <p>FROID : Salade de poulet au pesto, salade de pâtes, salade de tomates marinées, tranches de concombre, petit pain, poire, lait</p> <p>VEG : Pointes de bœuf végétaliennes au barbecue, petites pommes de terre au four, petits pois, carottes tranchées, petit pain, poire, lait</p>

<p>25) CHAUD : Aiglefin cuit au four sans sel Old Bay, blé boulgour, salade aux 3 haricots, épinards sautés, petit pain, pomme, lait</p> <p> FROID : Jambon et fromage suisse, pain sandwich aux pommes de terre, salade de pommes de terre sans mayonnaise, bâtonnets de céleri, pomme, lait</p> <p>VEG : Tofu cuit au four sans sel Old Bay, blé boulgour, salade aux 3 haricots, épinards sautés, petit pain, pomme, lait</p>	<p>26)  CHAUD : Filet de porc avec sauce au miel et à la moutarde, riz pilaf sauvage, chou frisé à l'ail, légumes mélangés, petit pain, yaourt, jus</p> <p>FROID : Salade de poulet au curry, salade de pâtes à l'orzo, salade de haricots verts, concombre tranché, petit pain pour le dîner, yaourt, jus</p> <p>VEG : Salade de poulet au curry végétalien, salade de pâtes à l'orzo, salade de haricots verts, concombre tranché, petit pain, yaourt, jus</p>	<p>27) CHAUD : Poitrine de dinde avec sauce, farce aux herbes, haricots verts, petites carottes glacées, pain de maïs, pomme, lait</p> <p> FROID : Jambon cuit au four et morceaux d'ananas, salade de tomates marinées, salade de patates douces, petit pain, pomme, lait</p> <p>VEG : Poitrine de poulet végétalienne avec sauce, farce aux herbes, haricots verts, petites carottes glacées, pain de maïs, pomme, lait</p> <p>*** Bonne fête d'Action de Grâce ***</p>	<p>28) </p>	<p>29) </p>
--	---	--	---	---

NB:

Veterans Day : Journée des Anciens Combattants