

# THỰC ĐƠN TRƯỜNG PRE-K HEAD START THÁNG TƯ, 2024

## CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Bánh Quế Bì w/Xirô	200	35	Bánh Pancakes nhỏ w/Sirô	200	35	Bánh mì Biscuit Gà WG	250	31	Giảm bông Thịt gà Tây trên Bánh mì Hawaii	270	30	Bánh ngọt Quế Làm ở Maryland	232	38
Nước Táo	60	4	Nước Cam	35	9	Nước Táo	60	14	Nước Cam	35	9	Thanh Phô ma	59	1
												Nước Táo	60	14

## BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU														
04/01	04/02	04/03	04/04	04/05														
<b>NGÀY LỄ</b>	Taco Gà trong Bao w/ Bắp	206	23	Thịt Gà với Parmesan^ w/ Nui & Bánh mì	413	59	80	15	Gà Tẩm Bột chiên WG w/ Khoai tây Tẩm Gia vị	380	41	Bánh Pizza Phô ma	320/330	31				
	Taco Bắp lát mỏng trong Bao	240	24	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3						Sà lách Rau spinach Romaine và Craisin w/ Sốt spinach	64	12	136	13		
04/08	04/09	04/10	04/11	04/12														
Thịt Bò bằm trên Bánh mì w/ Khoai tây Bk Fr	415	45	Miếng Thịt Gà & Sốt Cam w/ WG Cơm Rau	453	58	<b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA</b>	Taco Thịt bò Dòn~w/ Bắp & Đậu & Edamame & Scoops	184	23	110	19	Bánh Pizza Phô ma	320/330	31				
			Rau Cần tây với Sốt Ranch	4/55	1/3								Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3			
04/15	04/16	04/17	04/18	04/19														
Taco Gà trong Bao w/ Bắp	206	23	Miếng Thịt gà WG^ w/Rau Spinach Phô ma & Bánh mì	386	34	80	15	Bánh mì Thịt bò BBQ~ w/ Bắp & Đậu cô ve	384	46	Miếng Gà Chiên Bột WG w/Bánh Blueberry	482	46	Bánh Pizza Phô ma	320/330	31		
Taco Bắp lát mỏng trong Bao	240	24	Rau Cần tây với Sốt Ranch	4/55	1/3						Sà lách Rau spinach Romaine và Craisin w/ Sốt spinach	64	12	136	13	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3
04/22	04/23	04/24	04/25	04/26														
<b>NGÀY LỄ</b>	Thịt Bò bằm trên Bánh mì w/ Khoai tây Bk Fr	415	45	Miếng Thịt Gà & Sốt Cam w/ WG Cơm Rau	453	58	Taco Thịt bò Dòn~w/ Bắp & Đậu & Edamame & Scoops	184	23	110	19	Bánh Pizza Phô ma	320/330	31				
				Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3						Sà lách Trộn w/Sốt Ranch	20/55	4/3				
04/29	04/30	05/01	05/02	05/03														
Gà Tây & Sốt w/ Khoai lang, Bắp & Đậu Cô ve	229	23	Burger Rau trên Bánh mì w/ Khoai Tây Uốn khúc	379	50	Thịt Gà với Parmesan^ w/ Nui Penne	413	59	Miếng thịt Gà WG w/ Rau Spinach Phô ma	379	25	Bánh Pizza Phô ma	320/330	31				
Bánh mì	80	15				Sà lách Rau spinach Romaine và Craisin w/ Sốt spinach	64	12	136	13	Cà Rốt nhỏ với Sốt Ranch	35/55	8/3	Các Loại Rau tươi với Sốt Ranch	14/55	3/3		
														Kem Trái cây	77	20		

Các loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn.  
 Các loại trái cây: Calo 20–127; Carbs 7–33  
 Sữa: Calo 90–120; Carbs 13–20

Chọn lựa Phụ trội Thức ăn Rau bao gồm bánh mì Bơ đậu phộng & jelly, bánh mì phô ma nướng, bánh kẹp & da-ua, hummus, và trái cây và da ua parfait. Xin cho người quản lý quán cà phê biết nếu quý vị muốn đặt bất kỳ lựa chọn nào trong số này.

**Chỉ Dẫn Thực Đơn:**  
 Cal = Calo Carb = Tinh bột ~Thịt Bò \*Thịt Heo +Thịt Gà ^Đồ Chay WG =Whole Grain- Ngũ cốc Nguyên hạt

**Lượng calo/Carb tiêu chuẩn cho Bánh mì/Ngũ cốc (calo/gam)**  
 Bánh mì: 80 / 15 Bánh mì Thịt Bò bằm: 140 / 27  
 Bánh mì Xúc xích: 130 / 26 Scoops: 110 / 19  
 Chip bắp Taco trong Bao: 240/24

