

## ህፃናት የምግብ ዝርዝር/PRE-K/HEADSTART MENU

የምግብ ዋጋዎች	ቁርስ	የእለት ተለዋጭ ምግቦች/አማራጮች	የተመጣጣኝ/አልሚ ምግብ መረጃ	
<b>የየዕለት ቁርስ</b>	ሰ ሆ.ግ ሚኒ ቤግልስ ለ 240	ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቸሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ቤግል ከፍጎርት ጋር ሊያካትት ይችላል። ስለሚኖርዎት የምግብ ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍተሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።	አልሚ ምግቦች፣ አለርጅን፣ እና ጉሉተን ነፃ የሆኑ ምግቦችን ኢንፎርሜሽን በድረ-ገጽ <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> ይገኛል። እባክዎን አንዳንዶቹ ዋና ዋና ለምርጫ የቀረቡ ምግቦች የካሎሪያቸው መጠናቸው ከ70-180 የሚደርስ ሆግ ለኖራቸው እንደሚችሉ ያስተውሉ።	
<b>የሚከፈል</b> \$1.30	ማ ሆግ ፓንኬክ ለ 220			
<b>ቅናሽ</b> \$0.00	ረ ሆግ ቤግል ከክራም ችዝ ወይም ጄሊይ ለ ጋር 130-236			
<b>የየዕለት ምሳ</b>	ሐ ለ ሆግ የቁርስ ሳንድዊች 120-285			
<b>የሚከፈል</b> \$2.55	ዓ ሆግ ሲነመን ሮል ለ እና ቺዝ ስቲክ 240-300			
<b>ቅናሽ</b> \$0.00	በየእለቱ የሚቀርብ ፍራፍሬ በየአይነቱ/የፍራፍሬ ጭማቂ 55-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100			
<b>ሰኞ</b>	<b>ማክሰኞ</b>	<b>ረቡዕ</b>	<b>ሐሙስ</b>	<b>ዓርብ</b>

የምግብ ዝርዝር መፍቻ: - ~Beef/የከብት ስጋ Cal = Calories/ካ. ከምግብ የሚገኝ ሃይል ለ Meatless/ስጋ የሌለው pPeanuts/አቸሎኒ +Poultry/ዶሮ \*Pork/አሳማ VVegan/ቪጋን WG = Whole Grain/ሆግ

ምሳ				
2	3	4	5	6
የስፕሪንግ እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ	ካሎ. 440 +ሆግ ችክን ፓቲ በሆግ በን ከ/ ተጠበሰ ድንች ጋር ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካ. 343 ሆግ ፊየስታ ችዝ ኢንቸላደስ ከ~ሬድ ሶስ ጋር ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎ. 346 ~ታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኤድሚ (Edamame)እና WG የሚጨለፍ ጋር ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎ. 320 ለ በቺዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
ካሎ. 336 ለ ሆል ግሬን ቺዝ ክራንቸርስ ከማሪናራ ሶስ ጋር ፍራፍሬ ቅይጥ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎ. 235 10 +ሃት ደግ በሆግ በን ከበቆሎ ጋር ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎ. 394 11 ለ ሆግ ግሪልድ ቺዝ ሳንድዊች ከ/ ተጠበሰ ድንች ጋር ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎ. 412 12 +ሆ.ግ ችክን ናጌትስ ከ/ሆ.ግ ብሉብሪ ዳቦ ጋር የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ክራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎ. 320 13 ለ በቺዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ የተቆራረጡ የፈረንጅ ዱባ (ኩክምበር) 14 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100

# ኤፕሪል 2018 የቅድመ መግለጫ/አፀደ ህፃናት PRE-K/HEADSTART የምግብ ዝርዝር/MENU

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
<b>16</b> ካሎ. ሼዝ ማኮሮኒ ከ/ +ሆግ ችክን ናጌትስ እና ሆግ ሮል 399 ግሬፕ ቲማቲሞች 16 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>17</b> ካሎ. ለሆግ ፓንኬኮች ከዩጎርት እና ስትሪንግ ችዝ ጋር 370 ትንንሽ ካሮት 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>18</b> ካሎ. +ሆግ ችክን ፓቲ በሆግ በን ከ/ ተጠበስ ድንች ጋር 440 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>19</b> ካሎ. ~ታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኤድሚ (Edamame)እና WG የሚጨለፍ ጋር 346 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>20</b> ካሎ. ለበጅዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ክራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
<b>23</b> ካሎ. +ሃት ደግ በሆግ በን ከበቆሎ ጋር 235 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>24</b> ካሎ. + ሚኒ ችክን ታኮ ከ/ድንች እና ሆግ ሚኒ ጠፍጣፋ ዳቦ ጋር 344 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>25</b> ካሎ. ለሆግ ፓንኬክ ከ/ዩጎርት እና ስትሪንግ ችዝ ጋር 370 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>26</b> ካሎ. ሆግ ፊየስታ ችዝ ኢንችላደስ ከ~ሬድ ሶስ ጋር 343 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>27</b> ካሎ. ለበጅዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
<b>30</b> ካሎ. +ሆግ ችክን ፓቲ በሆግ በን ከ/ ተጠበስ ድንች ጋር 440 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ያጣሩ።	በሞንጎመሪ ካውንቲ ስለ ወቅታዊ የምግብ እጥረት ማስወገጃ እና ለድንገተኛ የምግብ እርዳታ የሚከተለውን ድረገጽ ይመልከቱ፡- hunger relief resources and emergency food providers in Montgomery County, visit the Montgomery County Food Council's Food Assistance Resource Directory at <a href="https://mocofoodcouncil.org">https://mocofoodcouncil.org</a> .		