

## ፕሪ-ኬ/ሄድስታርት የምግብ ዝርዝር (PRE-K/HEADSTART MENU)

የምግብ ዋጋዎች	ቁርስ	የእለት ተለዋጭ ምግቦች/አማራጮች	የተመጣጣኝ/አልሚ ምግብ መረጃ	
<b>የየዕለት ቁርስ</b>	M ሆ.ግ ሚኒ ቤግሎች/WG Mini Bagels $\wedge$ 240	<p>ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቶሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግራልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ቤግል ከዮጎርት ጋር ሊያካትት ይችላል። ስለሚኖርዎት የምግብ ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍተሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።</p>	<p>ንዩትሪሽን፣ አለርጅን፣ እና ጉሎተን ነፃ የሆኑ ምግቦችን አንጨርሜሽን በድረ-ገጽ <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> ይገኛል።</p> <p>እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና ለምርጫ የቀረቡ ምግቦች የካሎሪያቸው መጠናቸው ከ70-180 የሚደርስ የሆሉ ግራይን ለኖራቸው እንደሚችሉ ያስተውሉ።</p>	
የሚከፈል \$1.30	T ሆግ ፓንኬክ/WG Pancakes $\wedge$ 220			
ቅናሽ \$0.00	W ሆ.ግ ቤግል ከክሬም ችዝ ወይም ጄሊ ጋር /WG Bagel w/ Cream Cheese or Jelly $\wedge$ 130-236			
<b>የየዕለት ምሳ</b>	TH $\wedge$ ሆግ የቁርስ ሳንድዊች/WG Breakfast Sandwich 120-285			
የሚከፈል \$2.55	F ከቀረፋ ጋር የተሰራ ዳቦ/WG ሲነመንሮል $\wedge$ 240			
ቅናሽ \$0.00	<p>በየእለቱ የሚቀርብ</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ/የፍራፍሬ ጭማቂ 55-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>			
<b>ሰኞ</b>	<b>ማክሰኞ</b>	<b>ረቡዕ</b>	<b>ሐሙስ</b>	<b>ዓርብ</b>

የምግብ ዝርዝር :- ~ የከብት ስጋ ካ. = ካሎሪዎች  $\wedge$  ሥጋ የሌለበት ፒ ፒናት + የዶሮ ምርት \* የአሳማ ስጋ  $\S$  ጠቃ ያለ ቅመም ያለው ቬገጋን WG = ሆል ግሬን  $\S$  ሽሪምፕ

### ምሳ

		<p><b>1</b> ካ. <math>\wedge</math> በጅዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320</p> <p>ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>
<p><b>4</b> ካ. <math>\wedge</math> ሆል ግሬን ችዝ ክራንቸርስ ከማሪናራ ሶስ ጋር 336</p> <p>ፍራፍሬ ቅይጥ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>5</b> ካሎ. +ሃት ደግ በሆግ በን ከበቆሎ ጋር 235</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>6</b> ካሎ. <math>\wedge</math> ሆግ ግራልድ ችዝ ሳንድዊች ከ/ተጠበሰ ድንች ጋር 394</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>
		<p><b>7</b> ካሎ. +ሆልግሬን ችክን ናጌትስ ከሆልግሬን ብሎብሪ ዳቦ ጋር 412</p> <p>የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ክራንች ማጣፈጫ ጋር 92</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>
		<p><b>8</b> ካሎ. <math>\wedge</math> በጅዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320</p> <p>ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>

# ዲሴምበር 2017

## ፕሪ- ኬ/ሄድስታርት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
<b>11</b> ሞኮሮኒ እና ቺዝ /ከሆልግሬን ችክን ናጌትስ + እና ሆልግሬን ሮል 399 ብሮክሊ/የአበባ ጎመን 15 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>12</b> ለ ሆግ ፓንኬኮች ከዩጎርት እና ስትሪንግ ቺዝ ጋር 370 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>13</b> ~ካሬ በርገር በ ሆልግሬን በን ከክርሊ ድንች ጋር 410 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>14</b> ታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኢድማሜ እና ሆልግሬን ስኩፕስ ጋር 346 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>15</b> ለ በቺዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
<b>18</b> +ሃት ዶግ በሆልግሬን በን ከኮርን/ በቆሎ/ ጋር 378 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>19</b> +ሚኒ ችክን ታኮስ ከሲዝንድ ድንች እና ሆልግሬን ሚኒ ዝርግ ዳቦ ጋር 344 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>20</b> ለ ሆግ ስፓጌቲ ከ/ሚትቦልስ እና ሆግ ሮል ጋር 355 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>21</b> 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>22</b> ለ በቺዝ 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>25</b> የክረምት (ዊንተር) እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ	<b>26</b> የክረምት (ዊንተር) እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ	<b>27</b> የክረምት (ዊንተር) እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ	<b>28</b> የክረምት (ዊንተር) እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ	<b>29</b> የክረምት (ዊንተር) እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ