

# ፌብሩወሪ 2018

## 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 $\Delta$ 240	ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቸሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ቤግል ከዮጎርት ጋር ሊያካትት ይችላል። ስለሚኖርዎት የምግብ ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍተሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።	አልሚ ምግቦች፣ አለርጅን፣ እና ጉሎተን 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 ሆነ ለኖራቸው እንደሚችሉ ያስተውሉ።	
<b>የሚከፈል</b> \$1.30	T ሆግ ፓንኬክ/WG Pancakes $\Delta$ 220			
<b>ቅናሽ</b> \$0.00	W ሆ.ግ ቤግል ከክሬም ችዝ ወይም ጄሊ ጋር /WG Bagel w/ Cream Cheese or Jelly $\Delta$ 130-236			
<b>የየዕለት ምሳ</b>	TH ለሆግ የቁርስ ሳንድዊች/WG Breakfast Sandwich 120-285			
<b>የሚከፈል</b> \$2.55	F ከቀረፋ ጋር የተሰራ ዳቦ/WG ሲንመንሮል $\Delta$ 240			
<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  $\Delta$  Meatless/ስጋ የሌለው pPeanuts/አቸሎኒ +Poultry/ዶሮ \*Pork/አሳማ VVegan/ቪጋን WG = Whole Grain/ሆግ

ምሳ				
			<b>1</b> ካ. ~ታኮ ከቦቆሎ ጋር እና ኤድሚ (Edamame) እና WG የሚጨለፍ ጋር 346 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>2</b> ካሎ. ለ በጅዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
<b>5</b> ካሎ. ለ ሆል ግሬን ችዝ ክራንቸርስ ከማሪናራ ሶስ ጋር 336 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>6</b> ካሎ. +ሃት ደግ በሆግ በን ከቦቆሎ ጋር 235 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>7</b> ካሎ. ለ ሆግ ግሪልድ ችዝ ሳንድዊች ከ/ ተጠበሰ ድንች ጋር 394 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>8</b> ካሎ. +ሆግ ችክን ናጌትስ ከ/ ቅመም ያለበት አፕል እና ሆግ ሮል 365 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>9</b> ካሎ. ለ በጅዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 የተቆራረጡ የፈረንጅ ዱባ (ኩኩምበር) 14 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100

# ፌብሩወሪ 2018

## ፕሪ- ኬ/ሄድስታርት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
<b>12</b> ካ. ጅዝ ማኮሮኒ ከ/ +ሆግ ጅክን ናጌትስ እና ሆግ ሮል 399 ግሬፕ ቲማቲሞች 16 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>13</b> ካሎ. ለ ሆግ ፓንኬኮች ከዩጎርት እና ስትሪንግ ጅዝ ጋር 370 ትንንሽ ካሮት 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>14</b> ካ. +ሆግ ችክን ፓቲ በሆግ በን ከ/ ተጠበስ ድንች ጋር 440 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>15</b> ካ. ~ታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኤድሚ (Edamame)እና WG የሚጨለፍ ጋር 346 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>16</b> ካሎ. ለ በጅዝ 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>19</b> ትምህርት ቤት አይኖርም	<b>20</b> ካሎ. +ሃት ደግ በሆግ በን ከበቆሎ ጋር 235 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>21</b> ካ. ~ሆግ ስፓጌቲ ከሚትሶልስ እና ሆ.ግ ሮል ጋር 355 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>22</b> ካ. ለ ሆግ ግሪልድ ጅዝ ሳንድዊች ከ/ ተጠበስ ድንች ጋር 394 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>23</b> ካሎ. ለ በጅዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
<b>26</b> ካ +ተርኪ ጥብስ እና ግራቪ ከ/ የተፈጨ ድንች፣ የታጨቀ እና ሆግ ሮል 363 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>27</b> ካ. ~ቴሪያኪ ሚትሶልስ ከ/ሆግ አትክልት ሩዝ እና የሆግ ሮል ጋር 435 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>28</b> ካ. ለ ሆግ 3 ጅዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 314 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<p>በምንጎመሪ ካውንቲ ስለወቅታዊ የረሃብ ማስታገሻ/resources እና አስቸኳይ የምግብ እርዳታ የካውንስል ምግብ እርዳታ/ Resource ማውጫ የሚከተለውን ድረ-ገጽ ይመልከቱ:- <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a>.</p> 	