

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

የምግብ ዋጋዎች	ቁርስ	የእለት ተለዋጭ ምግቦች/አማራጮች	የተመጣጣኝ/አልሚ ምግብ መረጃ	
የየዕለት ቁርስ የሚከፈል \$1.30 ቅናሽ \$0.00	M ሆ.ግ ሚኒ ቤግሎች/WG Mini Bagels \wedge 240 T ሆግ ፓንኬክ/WG Pancakes \wedge 220 W ሆ.ግ ቤግል ከክሬም ጅዝ ወይም ጄሊ ጋር /WG Bagel w/ Cream Cheese or Jelly \wedge 130-236 TH \wedge ሆግ የቁርስ ሳንድዊች/WG Breakfast Sandwich 120-285 F ከቀረፋ ጋር የተሰራ ዳቦ/WG ሲንመንጮል \wedge 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።	ንዩትሪሽን፣ አለርጂን፣ እና ጉሉተን ነፃ የሆኑ ምግቦችን ኢንፎርሜሽን በድረ-ገጽ www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx ይገኛል። እባክዎን አንዳንዶቹ ዋና ዋና ለምርጫ የቀረቡ ምግቦች የካሎሪያቸው መጠናቸው ከ70-180 የሚደርስ ሆግ ለኖራቸው እንደሚችሉ ያስተውሉ።	
የየዕለት ምሳ የሚከፈል \$2.55 ቅናሽ \$0.00	በየእለቱ የሚቀርብ ፍራፍሬ በየአይነቱ/የፍራፍሬ ጭማቂ ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 55-90 80-100			
ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ

የምግብ ዝርዝር:- ~ የከብት ስጋ ካ. = ካሎሪዎች \wedge ሥጋ የሌለበት ፒ ፒናት + የዶሮ ምርት * የአሳማ ስጋ \S ጠቃ ያለ ቅመም ያለው $\tilde{\text{ሴ}}_{\text{ሴ}}$ ሆግ = ሆል ግሬን \S ሽሪምፕ

ምሳ				
1	2	3	4	5
የክረምት (ዊንተር) እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ	ካሎ. \wedge ሆግ ችክን ፓቲ ከ/ሆግ በን ከ/ ተጠበሰ ድንች ጋር 440 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካ. \wedge 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	ካ. ~ ታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኤድሚ (Edamame) እና WG የሚጨለፍ ጋር 346 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ክራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎ. \wedge 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
8 ካሎ. \wedge ሆል ግሬን ጅዝ ክራንቸርስ ከማሪናራ ሶስ ጋር 336 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎ. 9 +ሃት ዶግ ከ/ሆግ በን ከበቆሎ ጋር 235 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካ. 10 \wedge ሆግ ግሪልድ ጅዝ ሳንድዊች ከ/ ተጠበሰ ድንች ጋር 394 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካ. 11 +ሆግ ችክን ናጌትስ ከሆግ ብሉብሪ ዳቦ ጋር 412 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ክራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካ. 12 \wedge በጅዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 የተቆራረጡ የፈረንጅ ዱባ (ኩክምበር) 14 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100

ጃኑዋሪ 2018

ፕራ-ኬ/ሄድስታርት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
15 ት/ቤት አይኖርም	16 ካ. ~ካፌ በርገር በ ሆግ በን ከኮርሊ ድንች ጋር 410 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	17 ካ. ለ ሆግ ፓንኬኮች ከዩጎርት እና ስትሪንግ ቺዝ ጋር 370 ትንንሽ ካሮት 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	18 ካ. ~ታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኢድማሜ እና ሆግ ስኩፕስ ጋር 346 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	19 ካ. 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
22 ካሎሪ. +ሃት ዶግ በሆግ በን ከኮርን/በቆሎ/ ጋር 378 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	23 ካሎሪ. +ሚኒ ቸክን ታኮስ ከሲዝንድ ድንች እና ሆግ ሚኒ ዝርግ ዳቦ ጋር 344 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	24 ካ. ለ ሆግ ስፓጌቲ ከ/ሚትቦልስ እና ሆግ ሮል ጋር 355 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	25 ካ. ሆግ ፊየስታ ቸዝ ኢንችላደስ ከ~ሬድ ሶስ ጋር 343 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	15 ት/ቤት አይኖርም
29 ካሎሪ. +ሆግ ቸክን ፓቲ በሆግ በን ከ/ ተጠበስ ድንች ጋር 440 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	30 ካሎሪ. ~ቴሪያኪ ሚትቦልስ 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	31 ካሎሪ. ~ሆግ 3 ቺዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 314 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም የኩባያ ፍራፍሬ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100		