

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

| የምግብ ዋጋዎች | ቁርስ | የእለት ተለዋጭ ምግቦች/አማራጮች | የተመጣጣኝ/አልሚ ምግብ መረጃ | |
|---------------------|--|---|--|------------|
| የየዕለት ቁርስ | M ሆ.ግ ሚኒ ቤግሎች/WG Mini Bagels \wedge 240 | <p>ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቸሎኒ 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>አልሚ ምግቦች፣ አለርጅን፣ እና ጉሎተን ነፃ የሆኑ ምግቦችን ኢንፎርሜሽን በድረ-ገጽ www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafenus.aspx ይገኛል።</p> <p>እባክዎን አንዳንዶቹ ዋና ዋና ለምርጫ የቀረቡ ምግቦች የካሎሪያቸው መጠናቸው ከ70-180 የሚደርስ ሆግ ለኖራቸው እንደሚችሉ ያስተውሉ።</p> | |
| የሚከፈል \$1.30 | T ሆግ ፓንኬክ/WG Pancakes \wedge 220 | | | |
| ቅናሽ \$.00 | W ሆ.ግ ቤግል ከክሬም ችዝ ወይም ጄሊ ጋር /WG Bagel w/ Cream Cheese or Jelly \wedge 130-236 | | | |
| የየዕለት ምሳ | TH \wedge ሆግ የቁርስ ሳንድዊች/WG Breakfast Sandwich 120-285 | | | |
| የሚከፈል \$2.55 | F ከቀረፋ ጋር የተሰራ ዳቦ/WG ሲነመንሮል \wedge 240 | | | |
| ቅናሽ \$.00 | <p>በየእለቱ የሚቀርብ ፍራፍሬ በየአይነቱ/የፍራፍሬ ጭማቂ 55-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p> | | | |
| ሰኞ | ማክሰኞ | ረቡዕ | ሐሙስ | ዓርብ |

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

ምሳ

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| <p>በሞንጎመሪ ካውንቲ ስለወቅታዊ የረሃብ ማስታገሻ/resources እና አስቸኳይ የምግብ እርዳታ ካውንስል/Resource የሚከተለውን ድረ-ገጽ ማውጫ ይመልከቱ፡- https://mocofoodcouncil.org/foodassistance.</p> | | <p>1 ካ. ስታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኢድማሜ (Edamame) እና WG የሚጨለፍ ጋር 346</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p> | <p>2 ካሎ. \wedge በጅዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320</p> <p>ትንንሽ (ቤቤ) ካሮቶች 30</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p> | |
| <p>5 ካሎ. \wedge ሆል ግሬን ችዝ ክራንቸርስ ከማሪናራ ሶስ ጋር 336</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p> | <p>6 ካሎ. +ሃት ዶግ 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>7 ካሎ. \wedge 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>8 ካ. +ሆግ ችክን ናጌትስ ከ/ ቅመም ያለበት አፕል እና ሆግ ሮል 365</p> <p>የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ክራንች ማጣፈጫ ጋር 92</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p> | <p>9 ካሎ. \wedge በጅዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320</p> <p>የተቆራረጡ የፈረንጅ ዱባ (ኩክምበር) 14</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p> |

ማርች 2018

ፕራ- ኬ/ሄድስታርት የምግብ ዝርዝር

| ሰኞ | ማክሰኞ | ረቡዕ | ሐሙስ | ዓርብ |
|---|--|---|---|---|
| 12 ካ. ቼዝ ማኮሮኒ ከ/ +ሆግ ቼክን ናጌትስ እና ሆግ ሮል 399 ግሬፕ ቲማቲሞች 16 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100 | 13 ካሎ. ለ ሆግ ፓንኬኮች ከዩጎርት እና ስትሪንግ ቼዝ ጋር 370 ትንንሽ ካሮት 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100 | 14 ካ. +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 | 15 ካ. ~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 | 16 ካሎ. ለ በቼዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100 |
| 19 ካ. +ሃት ደግ በሆግ በን ከበቆሎ ጋር 235 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100 | 20 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 | 21 ካ. ~ሆግ ስፓንቲ ከሚትቦልስ እና ሆ.ግ ሮል ጋር 355 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100 | 22 ካ. 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 | 23 ካሎ. ለ በቼዝ 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 |
| 26 የስፕሪንግ እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ | 27 የስፕሪንግ እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ | 28 የስፕሪንግ እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ | 29 የስፕሪንግ እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ | 30 የስፕሪንግ እረፍት ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ |