


THÁNG 12, 2017

THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

GIÁ CÁC BỮA ĂN	ĐIỂM TÂM	MÓN THAY ĐỔI HÀNG NGÀY	CHI TIẾT VỀ DINH DƯỠNG
điểm tâm hàng ngày trả nguyên giá \$1.30 giảm giá \$.00 ăn trưa hàng ngày trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$.00	M WG Bánh Bagel Nhỏ[^] 240 T WG Bánh Pancake[^] 220 W WG Bagel với Sốt Ngọt hay or Mứt[^] 130-236 TH WG Bánh Mì Kẹp Điểm Tâm 120-285 F [^]WG Bánh Ngọt Mùi Quế 240 MÓN PHỤC VỤ MỖI NGÀY Các Loại Trái Cây/Nước Ép Trái Cây 55-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-120	Các chọn lựa thức ăn hàng ngày có thể gồm bánh mì kẹp bơ đậu phụng và mứt và bánh mì chiên phô ma, hummus, và bánh bagel với sữa chua. Xin kiểm lại với quản lý phòng ăn về những chọn lựa.	Thông tin về dinh dưỡng, chất gây dị ứng, và món không chứa gluten có trên trang mạng tại www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . Xin lưu ý là số calorie được tính của một vài lựa chọn chính có thể bao gồm một món bằng ngũ cốc nguyên hạt mà có khoảng calories 70 đến 180.

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
Chỉ Dẫn Thực Đơn: ~Thịt Bò Cal = Calories [^] Không Thịt pĐậu Phụng +Thịt Gà *Thịt Heo Cay [^] Món Chay WG = Nguyên Hạt §Tôm ☼ Ngày Khay Ăn May Mắn				

BỮA ĂN TRƯA

						1 CAL [^]Bánh Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma 320 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
4 CAL [^]Phô Ma Chiên Dòn WG với Xốt Cà Chua 336 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	5 CAL +Hot Dog với Bánh Mì WG với Bắp 235 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	6 CAL [^]Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng 394 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	7 CAL +Thịt Gà Chiên Miếng Nhỏ WG với WG Bánh Mì với trái Blueberry 412 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	8 CAL [^]Bánh Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma 320 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100		

THÁNG 12, 2017

THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
11 CAL Nui và Phô Ma với Thịt Gà Chiên Bột WG & Bánh Mì WG 399 Bông Cải Xanh 15 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	12 CAL ^Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma Ông 370 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	13 CAL ~Thịt Burger với Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên 410 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	14 CAL Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG 346 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	15 CAL ^Bánh Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma 320 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
18 CAL +Hot Dog với Bánh Mì WG với Bắp 378 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	19 CAL +Bánh Tacos nhỏ với thịt và Khoai Tây Nướng & Bánh Mì Đẹp WG 344 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	20 CAL ^WG Nui với Thịt Viên & Bánh Mì WG 355 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	21 CAL Bánh Enchiladas với phô ma WG và Sốt Cà Chua 343 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	22 CAL ^Bánh Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma 320 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
25 NGHỈ MÙA ĐÔNG TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	26 NGHỈ MÙA ĐÔNG TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	27 NGHỈ MÙA ĐÔNG TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	28 NGHỈ MÙA ĐÔNG TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	29 NGHỈ MÙA ĐÔNG TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA

