




# THÁNG 2, 2018

## THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

GIÁ CÁC BỮA ĂN		ĐIỂM TÂM		MÓN THAY ĐỔI HÀNG NGÀY	CHI TIẾT VỀ DINH DƯỠNG			
<b>điểm tâm hằng ngày</b> trả nguyên giá \$1.30 giảm giá \$0.00  <b>ăn trưa hằng ngày</b> trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$0.00		<b>M WG Bánh Bagel Nhỏ^ 240</b> <b>T WG Bánh Pancake^ 220</b> <b>W WG Bagel với Sốt Ngọt hay or Mứt^ 130-236</b> <b>TH WG Bánh Mì Kẹp Điểm Tâm 120-285</b> <b>F ^WG Bánh Ngọt Mùi Quế 240</b>	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 hằng 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 <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> .  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 ^Món Chay WG = Nguyên Hạt								
BỮA ĂN TRƯA								
							<b>1</b> CAL <b>~Bánh Taco với Bắp &amp; Đậu Edamame với Scoops WG 346</b>  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	<b>2</b> CAL <b>^Bánh Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma 320</b>  Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
<b>5</b> CAL <b>^Phô Ma Chiên Dòn WG với Xốt Cà Chua 336</b>  Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>6</b> CAL <b>+Hot Dog với Bánh Mì WG với Bắp 235</b>  Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>7</b> CAL <b>^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng 394</b>  Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>8</b> CAL <b>+Miếng Thịt Gà Chiên WG với Bánh Mì WG &amp; Táo 365</b>  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	<b>9</b> CAL <b>^Bánh Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma 320</b>  Dưa Leo Thái Lát 14 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100				

# THÁNG 2, 2018

## THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
<b>12</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>Nui &amp; Phô Ma với Thịt Gà WG Tầm Bột &amp; Bánh Mì WG</b> <span style="float: right;"><b>399</b></span> Cà Chua Nhót 16 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>13</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>^Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma Ông</b> <span style="float: right;"><b>370</b></span> Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>14</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>+WG Bánh Mì với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng</b> <span style="float: right;"><b>440</b></span> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>15</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>~Bánh Taco với Bắp &amp; Đậu Edamame với Scoops WG</b> <span style="float: right;"><b>346</b></span> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>16</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>^Bánh Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma</b> <span style="float: right;"><b>320</b></span> 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
<b>19</b> <b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA</b>	<b>20</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>+Hot Dog với Bánh Mì WG với Bắp</b> <span style="float: right;"><b>235</b></span> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>21</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>~WG Nui với Thịt Viên &amp; Bánh Mì WG</b> <span style="float: right;"><b>355</b></span> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>22</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng</b> <span style="float: right;"><b>394</b></span> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>23</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>^Bánh Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma</b> <span style="float: right;"><b>320</b></span> Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
<b>26</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>+Gà Tây Nướng với Sốt và Khoai Tây Tán, Đồ Nhồi với Bánh WG</b> <span style="float: right;"><b>363</b></span> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>27</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>~Thịt Viên Teriyaki với Cơm Rau WG &amp; Bánh Mì WG</b> <span style="float: right;"><b>435</b></span> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>28</b> <span style="float: right;">CAL</span> <b>^Bánh WG 3 với Phô Ma và Xốt Cà chua</b> <span style="float: right;"><b>314</b></span> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<p><b>Để biết thông tin về các nguồn cứu trợ nạn đói hiện tại và các nhà cung cấp lương thực khẩn cấp tại Quận Montgomery, hãy xem Tài liệu Trợ giúp Thực phẩm của Hội đồng Quận Montgomery tại <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a>.</b></p> 	

1.17 • DFNS  
 Chương trình này là một dịch vụ cung cấp cơ hội công bằng.

