

THÁNG BA, 2018

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	M	WG Bánh Bagel Nhỏ [^]	240	<i>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.</i>	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.
trả nguyên giá \$1.30	T	WG Bánh Pancake [^]	220		
giảm giá \$0.00	W	WG Bagel với Sốt Ngọt hay or Mứt [^]	130-236		
ăn trưa hàng ngày	TH	WG Bánh Mì Kẹp Điểm Tâm	120-285		
trả nguyên giá \$2.55	F	[^] WG Bánh Ngọt Mùi Quế	240		
giảm giá \$0.00	MÓN PHỤC VỤ MỖI NGÀY				
		Các Loại Trái Cây/Nước Ép Trái Cây	55-90		
		Sữa Không Béo hay 1% Béo	80-120		
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					
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 https://mocofoodcouncil.org/foodassistance.			1 ~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây Sữa Không Béo hay 1% Béo CAL 346 60-90 80-100	2 [^] Bánh Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma Cà Rốt Nhỏ Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây Sữa Không Béo hay 1% Béo CAL 320 30 60-90 80-100	
			5 ^{CAL} [^] Phô Ma Chiên Dòn WG với Xốt Cà Chua Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây Sữa Không Béo hay 1% Béo 336 60-90 80-100	6 ^{CAL} +Hot Dog với Bánh Mì WG với Bắp Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây Sữa Không Béo hay 1% Béo 235 60-90 80-100	7 ^{CAL} [^] Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây Sữa Không Béo hay 1% Béo 394 60-90 80-100

THÁNG 3, 2018

THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
12 CAL Nui & Phô Ma với Thịt Gà WG Tẩm Bột & Bánh Mì WG 399 Cà Chua Nhót 16 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	13 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	14 CAL +WG Bánh Mì với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng 440 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	15 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	16 CAL ^Bánh Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma 320 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Trái Cây Tươi Các Loại hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
19 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	20 CAL + Bánh Tacos Nhỏ với Thịt Gà và Khoai Tây & Bánh Mì Đẹp WG 344 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	21 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	22 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	23 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
26 NGHỈ MÙA XUÂN TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	27 NGHỈ MÙA XUÂN TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	28 NGHỈ MÙA XUÂN TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	29 NGHỈ MÙA XUÂN TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	30 NGHỈ MÙA XUÂN TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA



2.17 • DFNS

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