

THÁNG CHÍN 2017

THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

GIÁ CÁC BỮA ĂN		ĐIỂM TÂM		MÓN THAY ĐỔI HÀNG NGÀY	NUTRITION INFO				
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									
4		5		6		7		8	
TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA		TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA		TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA		TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA		TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	
11 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		12 CAL +Hot Dog với Bánh Mì WG với Bắp với Đậu Cô Ve 235 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100		13 CAL ^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng 394 Nước Táo 60 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100		14 CAL +Thịt Gà Chiên Miếng Nhỏ WG với WG Bánh Mì với trái Blueberry 412 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		15 CAL ^Bánh Pizza với Phô ma 310 Cà Rốt Nhỏ 30 Trái Cây Tươi Các Loại hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	

THÁNG CHÍN 2017

THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
18 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	19 CAL ^Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma Ông 370 Cà Chua Nhót 16 Nước Táo 60 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	20 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	21 CAL TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	22 CAL ^Bánh Pizza với Phô ma 310 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
TUẦN LỄ BỮA ĂN TRƯA VỚI THỨC ĂN TỪ NÔNG TRẠI ĐỊA PHƯƠNG				
25 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	26 CAL + Bánh Tacos nhỏ với thịt và Khoai Tây Nướng & Bánh Mì Dẹp WG 344 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	27 CAL ^WG Nui với Thịt Viên & Bánh Mì WG 355 Nước Táo 60 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	28 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	29 CAL ^Bánh Pizza với Phô ma 310 Xà Lách với Sốt Ranch 92 Dưa Hấu hay Các Loại Trái Cây Tươi 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100

