

THÁNG 5, 2017 THỰC ĐƠN HEAD START/PRE-K

DIVISION OF FOOD & NUTRITION SERVICES



ĐÂY LÀ MÙA XUÂN - NÊN HOẠT ĐỘNG

Tập thể thao thường xuyên có ích cho tất cả mọi người!

CÁC TRẺ EM HOẠT ĐỘNG NHIỀU THƯỜNG:

- Xương cốt mạnh hơn
- Ít có thể trở nên béo phì
- Có áp huyết máu và chất cholesterol thấp hơn
- Ít nguy cơ phát bệnh đường Type II
- Ngủ đầy đủ hơn

CÁC TRẺ EM CẦN ĐƯỢC KHUYẾN KHÍCH LUYỆN TẬP BA ĐIỀU VỀ THỂ THAO:

- Sức chịu đựng - bóng rổ, xe đạp, đá banh, bơi lội, chạy và chạy nhanh
- Sức mạnh - leo, động tác thể dục, kéo lên, đầu vật
- Sự dẻo dai - duỗi người, kéo người, động tác thể dục.



Trong khi tập thể thao và những sinh hoạt thể thao, nên nhớ uống đầy đủ chất nước - nhất là nước lọc. Ăn nhiều loại trái cây và rau cải. Xem những chọn lựa lành mạnh trong tháng này tại phòng ăn!

GIÁ CÁC BỮA ĂN

điểm tâm hàng ngày	ăn trưa hàng ngày
trả nguyên giá \$1.30 giảm giá \$0.00	trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$0.00

ĐIỂM TÂM

M	WG Bánh Kẹp Nhỏ với Xi rô	200
T	Bánh Pancake WG	220
W	WG Bánh Bagel Nhỏ	240
TH	Bánh Mì Bữa Ăn Sáng WG	120-285
F	WG Bánh Ngọt Mùi Quế	240

PHỤC VỤ HÀNG NGÀY
Các Loại Trái Cây/Nước Ép Trái Cây 55-90
Sữa Không Chất Béo hay 1% Chất Béo 80-120

THỨC ĂN THAY THẾ HÀNG NGÀY

Các chọn lựa thức ăn hàng ngày có thể gồm bánh mì đậu phụng và jelly và bánh mì chiên phô ma, hummus, và bánh bagel với da ua. Xin kiểm lại với người quản lý phòng ăn về những chọn lựa.

THÔNG TIN VỀ DINH DƯỠNG, DỊ ỨNG & KHÔNG CHẤT GLUTEN

có trên trang mạng tại www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx.

Xin lưu ý là số calories được tính của một vài lựa chọn chính có thể bao gồm một món bằng ngũ cốc nguyên hạt mà có số lượng calories trong khoảng từ 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	2 CAL	3 CAL	4 CAL	5 CAL
~Thịt MoCo Burger với Phô Ma và Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên 450 Trái Cây Tươi Các Loại hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	+Gà Tây Nướng, Thức Ăn Nhồi với Khoai Tây Tán với Sốt & WG Bánh Mì 363 Trái Cây Tươi Các Loại hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	^Bánh WG 3 với Phô Ma và Xốt Cà chua 314 Nước Táo 60 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG 346 Trái Cây Tươi Các Loại hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	^Bánh Pizza với Phô ma 310 Dưa Leo Thái Lát 14 Trái Cây Tươi Các Loại hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
8 CAL	9 CAL	10 CAL	11 CAL	12 CAL
^Phô Ma Chiên Dòn với Xốt Cà chua 336 Trái Cây Tươi Các Loại hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	+Hot Dog với Bánh Mì WG với Bắp 368 Trái Cây Tươi Các Loại hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng 394 Nước Táo 60 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	+Miếng Thịt Gà WG Tẩm Bột với WG Bánh Mì với trái Blueberry 415 Rau Xà Lách Romaine 5 Trái Cây Tươi Các Loại hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	^WG Bánh Pizza 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 5, 2017

HEAD START/PRE-K THỰC ĐƠN

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
15 CAL +Bánh Mì WG với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng 510 Trái Cây Tươi Các Loại hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	16 CAL ~Bánh Thịt Bò Bằm với Khoai Tây 410 Trái Cây Tươi Các Loại hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	17 CAL Nui và Phô Ma với +Đùi Gà BBQ & Bánh Mì WG 451 Dưa Leo Thái Lát 14 Nước Táo 60 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	18 CAL ~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG 346 Trái Cây Tươi Các Loại hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	19 CAL ^WG Bánh Pizza 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
22 CAL WG ~Chili Nuôi & Bánh Mì WG 480 Trái Cây Tươi Các Loại hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	23 CAL +Hot Dog với Bánh Mì WG với Khoai Tây Nướng 422 Trái Cây Tươi Các Loại hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	24 CAL ^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng 394 Nước Táo 60 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	25 CAL Bánh Enchiladas với phô ma WG và Sốt Cà Chua 343 Trái Cây Tươi Các Loại hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	26 CAL ^Bánh Pizza với Phô ma 310 Dưa Leo Thái Lát 14 Trái Cây Tươi Các Loại hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
29 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA	30 CAL +Đùi Gà Nướng Sốt Teriyaki với WG Cơm & WG Bánh Mì 348 Cà Rốt Nhỏ 30 Trái Cây Tươi Các Loại hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	31 CAL ^Bánh WG 3 với Phô Ma và Xốt Cà chua 314 Nước Táo 60 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100		