

# THỰC ĐƠN PRE-K HEAD START

# THÁNG 11, 2022

## CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB
Bánh Quế Bì w/Siro	360	65	Bánh Pancakes Nhỏ w/ Siro	330	8/3	Bánh English Muffin Trứng & Phô ma	200	24	Bánh Mì Ăn Sáng Giảm Bông Gà Tây & Phô Ma	270	30	Bánh Quế Làm ở Maryland <sup>v</sup>	232	38
Nước Táo	60	16	Nước Cam	60	13	Nước Táo	60	16	Nước Cam	60	13	Nước Táo	60	16

## BỮA ĂN TRƯA

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
<b>10/31</b>	<b>11/1</b>	<b>11/2</b>	<b>11/3</b>	<b>11/4</b>
Thịt Bò Bằm~ Trên Bánh Mì w/Khoai Tây Chiên	Miếng Thịt Gà w/Bắp & Bánh Mì	Nuôi & Thịt Viên~ w/ Bánh Mì	Taco Thịt bò w/Bắp Đậu Cỏ ve & Scoops	Bánh Pizza, Phô Ma
		Sà lách Trộn w/Sốt Ranch		Rau Tươi w/Ranch
<b>11/7</b>	<b>11/8</b>	<b>11/9</b>	<b>11/10</b>	<b>11/11</b>
<b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA</b>	<b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA</b>	Đùi Gà WG w/Khoai Tây Đò với Gia Vị & Bánh Mì	Bánh Mì Phô Mai Nướng w/Khoai Tây Nướng	Bánh Pizza, Phô Ma
				Sà lách Trộn w/Sốt Ranch
<b>11/14</b>	<b>11/15</b>	<b>11/16</b>	<b>11/17</b>	<b>11/18</b>
Thịt Bò Bằm~ Trên Bánh Mì w/Khoai Tây Chiên	Miếng Thịt Gà w/Bắp & Bánh Mì	Taco Thịt bò w/Bắp Đậu Cỏ ve & Scoops	<b>BỮA ĂN LỄ THANKSGIVING</b> Gà Tây Nướng & Sốt w/Khoai Tây Tán, Đò Nhồi & Bánh	Bánh Pizza, Phô Ma
				Rau Tươi w/Ranch
<b>11/21</b>	<b>11/22</b>	<b>11/23</b>	<b>11/24</b>	<b>11/25</b>
Bánh Mì Phô Mai Nướng w/Khoai Tây Nướng	Thịt Viên Teriyaki w/ Cơm Rau & Bánh Mì	<b>TRƯỜNG HỌC VÀ VĂN PHÒNG ĐÓNG CỬA</b>		<b>NGÀY LỄ</b>
	Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch			<b>NGÀY LỄ</b>
<b>11/28</b>	<b>11/29</b>	<b>11/30</b>	<b>Tháng 12, 1</b>	<b>Tháng 12, 2</b>
Thịt Bò Bằm~ Trên Bánh Mì w/Khoai Tây Chiên	Miếng Thịt Gà Nhỏ w/ Đậu Ranchero & Bánh Mì	Thịt Bò BBQ trên Bánh w/Đậu Cỏ ve	Taco Thịt bò w/Bắp, Đậu Cỏ ve & Scoops	Bánh Pizza, Phô Ma
				Rau Tươi w/Sốt Ranch

Đủ loại trái cây và sữa có cho mỗi bữa ăn. Các loại trái cây: Ca-lô 20-127; Chất bột 7-33 Sữa: Ca-lô 90-120; Chất bột 12-20

Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chất bột ~Thịt Bò \*Thịt Heo +Thịt Gà <sup>v</sup>Đồ Chay



Cơ quan này là một nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.

Montgomery County Public Schools Division of Food and Nutrition Services