


THỰC ĐƠN PRE-K HEAD START THÁNG 12, 2022

CÁC MÓN ĂN SÁNG CÓ MỖI NGÀY

	CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB		CAL	CARB			
Bánh Quế Bì w/Siro	360	65	Bánh Pancakes Nhỏ w/Sirô	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 ^v	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
11/28	11/29	11/30	12/1	12/2
Thịt Bò Bằm~ Trên Bánh Mì w/Khoai Tây Chiên	Miếng Thịt Gà Nhỏ WG w/Đậu Ranchero & Bánh Mì	Thịt Bò BBQ trên Bánh Mì w/ Đậu Cô ve	Taco Thịt bò w/Bắp Đậu Cô ve & Scoops	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ Rau Tươi w/Ranch
404 43	479 58	429 56	264 38	320/330 31 30/55 8/3
12/5	12/6	12/7	12/8	12/9
Bánh Mì Phô Mai Nướng w/Khoai Tây Nướng	Miếng Thịt Gà Chiên WG ^v w/ Đậu Cô-ve & Bánh Mì	Bánh Mì Nướng Kiểu Pháp & Trứng trộn w/ Xi rô Cà Rốt Nhỏ với Sốt Ranch	Taco Mềm với Thịt Gà & Khoai Nêm Gia vị w/ Bánh Mì Đẹp nhỏ	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ Sà lách Trộn w/Sốt Ranch
366 44	370 39	249 27 240 62 35/55 8/3	278 32 160 26	320/330 31 20/55 4/3
12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
Thịt Bò Bằm~ Trên Bánh Mì w/Khoai Tây Chiên	Nui Rotini & Sốt Thịt-w/ Đậu Cô ve & Bánh mì	Miếng Thịt Gà w/Rau Spinach Phô Ma & Bánh Mì Cà Chua Nhỏ với Sốt Ranch	Taco Thịt bò w/Bắp, Đậu Cô ve & Scoops	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ Sà lách Trộn w/Sốt Ranch
404 43	433 46	481 40 35/55 8/3	264 38	320/330 31 20/55 4/3
12/19	12/20	12/21	12/22	12/23
Bánh Mì Phô Mai Nướng w/Khoai Tây Nướng	Thịt Bò BBQ với Bánh Mì w/ Bắp	Miếng Thịt Gà Chiên ^v w/Đậu Cô-Ve & Bánh Mì	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ Rau Tươi w/Ranch	
366 44	484 65	355 46	320/330 31 30/55 8/3	
1/2/23	1/3/23	1/4/23	1/5/23	1/6/23
Ngày Lễ ❄️	Thịt Bò Bằm~ Trên Bánh Mì w/Khoai Tây Chiên	Miếng Thịt Gà Nhỏ WG w/Đậu Cô Ve & Bánh Mì	Bánh Taco w/Bắp & Scoops	Pizza, Phô Ma hay Xúc Xích+~ Sà lách Trộn w/Sốt Ranch
	404 43	314 33	264 38	320/330 31 20/55 4/3

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

Chỉ Dẫn Thực Đơn: Cal = Ca-lo Carb = Chát bột ~Thịt Bò *Thịt Heo +Thịt Gà ^vĐồ Chay

