

# ኤፕሪል 2019 የቅድመ-መግቢያ ህፃናት/አፀደ ህፃናት የምግብ ዝርዝር/PRE-K/HEADSTART MENU

የምግብ ዋጋዎች		ቁርስ		የእለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ
<b>የየዕለት የሚከፈል ቅናሽ</b>	<b>ቁርስ \$1.30</b>	ሰ ሆግ የበሬ ሥጋ ሶሴጅ ቤግል~	235	ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቸሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊቾች፣ ግራልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ቤግል ከዮጎርት ጋር ሊገኝ ይችላል። ለሚፈልጉት ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።	ስለ አልሚ ምግቦች፣ አለርጂ፣ እና ጉሎተን ነፃ የሆኑ ምግቦች መረጃ በድረ-ገጽ <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> ይገኛል። እባክዎን አንዳንዶቹ ዋና ዋና ለምርጫ የቀረቡ ምግቦች የካሎሪያቸው መጠን ከ70-180 የሚደርስ ሆግ ለኖራቸው እንደሚችል ያስተውሉ።
		ማ ሆግ ፓንኬክ ለ	220		
		ረ ሆግ ቤግል ከክሬም ችዝ ወይም ጄሊይ ለ ጋር	130-236		
		ሐ ለ ሆግ የቁርስ ሳንድዊቾች	120-285		
		ዓ ሆግ ሲነመን ሮል ለ እና ጅዝ ስቲክ	240-300		
<b>የየዕለት የሚከፈል ቅናሽ</b>	<b>ምሳ \$2.55</b>	በየእለቱ የሚቀርብ ፍራፍሬ በየአይነቱ/የፍራፍሬ ጭማቂ ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	55-90 80-100	የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረ-ገጽ ላይ ይመልከቱ/ያግሩ።	

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
----	------	-----	-----	-----

የምግብ ዝርዝር መፍቻ: - ~Beef/የከብት ስጋ Cal = Calories/ካ. ከምግብ የሚገኝ ሃይል ለ Meatless/ስጋ የሌለው pPeanuts/አቸሎኒ +Poultry/ዶሮ \*Pork/አሳማ VVegan/ቪጋን WG = Whole Grain/ሆግ

## ምሳ

1	2	3	4	5
ካ. ስ. ለ ሆግ ችክን ባይትስ ከ/ ግሪን ቢንስ & ካሮት & ሆግ ሮል 263 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎ. ስ. ለ የአትክልት ጅክ ናጌትስ ከ/ የተቀመመ ድንች እና ሆግ ዳቦ 430 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎ. ስ. ለ ~ካሬ በርገር በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከ/በቆሎ ጋር 290 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካ. ስ. ለ ሆግ ጅዝ ክራንቸርስ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 336 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎ. ስ. ለ ለ በጅዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
ካሎ. ስ. ለ +ሃትዶግ በ ሆ.ግ ሙልሙል ዳቦ ከ/ተደባለቀ አትክልት ጋር 362 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎ. ስ. ለ ~ሆ.ግ ስፓጌቲ ከ/ድቡልቡል ስጋ እና ሆ.ግ ብሬድስቲክ 385 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎ. ስ. ለ ለ ሆግ ግራልድ ጅዝ ሳንድዊቾች ከተጠበሰ ድንች ጋር 394 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎ. ስ. ለ ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር 346 ሳልሳ 45 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካ. ስ. ለ ለ ሆግ ችዝ ለአንድ ሰው የሚሆን ፒዛ 330 የተቆራረጠ የፈረንጅ ዱባ (ኩኩምበር) 14 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100

# ኤፕሪል 2019 ቀዳሚ መዓለ ህፃናት/አፀደ ህፃናት/ PRE-K/HEADSTART የምግብ ዝርዝር/MENU

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
<p><b>15</b> ከ. 308 +ሆግ ችክን ባይትስ ከ/ በቆሎ &amp; ሆግ ሮል ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>16</b> ከሎ. 418 ~ካሬ በርገር በ ሆግ መልመል ዳቦ ከ/ሮዝመሪ ድንች ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>17</b> ትምህርት ቤት አይኖርም የስፕሪንግ እረፍት</p>	<p><b>18</b> ትምህርት ቤት አይኖርም የስፕሪንግ እረፍት</p>	<p><b>19</b> ትምህርት ቤት አይኖርም የስፕሪንግ እረፍት</p>
<p><b>22</b> ትምህርት ቤት አይኖርም የስፕሪንግ እረፍት</p>	<p><b>23</b> ከ 362 +ሃትዶግ በ ሆ.ግ መልመል ዳቦ ከ/ተደባለቀ አትክልት ጋር ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>24</b> ከሎ. 260 ሆግ ፍሬንሽ የተጠበሰ ስቲክስ ከ/ እንቁላል ጥብስ ጋር ግሬፕ ቲማቲሞች 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>25</b> ከሎ. 346 ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማሜ ከሆግ ስኩፕስ ጋር ሳልሳ 45 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>26</b> ከ 330 ^ሆግ ችዝ ለአንድ ሰው የሚሆን ፒዛ የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>
<p><b>29</b> ከሎ. 435 ~ቴሪያኪ ሚትቦልስ ከ/ሆግ አትክልት ሩዝ እና የሆግ ሮል ጋር ትንንሽ ካሮት 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>30</b> ከሎ. 430 ^የአትክልት ቺክ ናጌትስ ከ/ የተቀመመ ድንች እና ሆግ ዳቦ ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p>በሞንጎመሪ ካውንቲ ስለወቅታዊ የረሃብ ማስታገሻ/resources እና አስቸኳይ የምግብ እርዳታ የካውንስል ምግብ እርዳታ/ Resource ማውጫ የሚከተለውን ድረ-ገጽ ይመልከቱ:- <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a>.</p>		