

# ፌብሩዌሪ/FEBRUARY 2019

## PRE-K/HEADSTART MENU

የምግብ ዋጋዎች		ቁርስ		የእለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ
<b>የየዕለት</b>	<b>ቁርስ</b>	ሰ	ሆግ የበሬ ሥጋ ሶፊጅ ቤግል~	235	<p>አልሚ ምግቦች፣ አለርጂ፣ እና ጉሉተን ነፃ የሆኑ ምግቦችን ኢንፎርሜሽን በድረ-ገጽ <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> ይገኛል።</p> <p>እባክዎን አንዳንዶቹ ዋና ዋና ለምርጫ የቀረቡ ምግቦች የካሎሪያቸው መጠን ከ70-180 የሚደርስ ሆግ ለኖራቸው እንደሚችሉ ያስተውሉ።</p>
የሚከፈል	\$1.30	ማ	ሆግ ፓንኬክ ለ	220	
ቅናሽ	\$.00	ረ	ሆግ ቤግል ከክሬም ችዝ ወይም ጄሊይ ለ ጋር	130-236	
		ሐ	ለ ሆግ የቁርስ ሳንድዊች	120-285	
<b>የየዕለት</b>	<b>ምሳ</b>	ዓ	ሆግ ሲነመን ሮል ለ እና ጅዝ ስቲክ	240-300	<p>የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጣሩ።</p>
የሚከፈል	\$2.55		በየእለቱ የሚቀርብ		
ቅናሽ	\$.00		ፍራፍሬ በየአይነቱ/የፍራፍሬ ጭማቂ	55-90	
			ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	80-100	
<b>ሰኞ</b>		<b>ማክሰኞ</b>	<b>ረቡዕ</b>	<b>ሐሙስ</b>	<b>ዓርብ</b>

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

**ምሳ**

				<p><b>1</b> ካ.</p> <p>ለ ሆግ ችዝ ለአንድ ሰው የሚሆን ፒዛ 330</p> <p>የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ክራንች ማጣፈጫ ጋር 92</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>
<p><b>4</b> ካ.</p> <p>+ሆግ ችክን ባይትሰ ችዝ ከበዛበት ስፒናች እና ሆግ ስኩፖች ጋር 407</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>5</b> ካሎ.</p> <p>ለ የአትክልት ጅክ ናጌትስ ከ/ የተቀመመ ድንች እና ሆግ ዳቦ 430</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>6</b> ካሎ.</p> <p>~ካሬ በርገር በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከ/በቆሎ ጋር 290</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>7</b> ካሎ.</p> <p>ለ ሆል ግሬን ጅዝ ክራንቸርስ ከማሪናራ ሶስ ጋር 336</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	
			<p><b>8</b> ካሎ.</p> <p>ለ በጅዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320</p> <p>ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	

# ፌብሩዌሪ/FEBRUARY 2019 PRE-K/ HEADSTART MENU

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
<b>11</b> ካ. +ሆት ደግ በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከ/ ሞኮርኒ እና ቼዝ 535 ግሬፕ ቲማቲሞች 16 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>12</b> ካ. ለ ሆግ ፓንኬኮች ከዩጎርት እና ስትሪንግ ቼዝ ጋር 370 ትንንሽ ካሮት 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>13</b> ካሎ. ለ ሆግ ግሪልድ ቼዝ ሳንድዊች ከተጠበሰ ድንች ጋር 394 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>14</b> ካሎ. +ሆግ ቼክን ናጌትስ ከ/ ብሉብሪ ዳቦ 412 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>15</b> ካ. 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
<b>18</b> ትምህርት ቤት አይኖርም	<b>19</b> ካሎ. ~ካፌ በርገር በ ሆልግሬን በን ከክርሊ ድንች ጋር 410 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>20</b> ካ. +የተጠበሰ ተርኪ እና ግሬቪ ከተፈጨ ድንች እና ሆግ ሮል ጋር 363 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>21</b> ካ. ~ሆግ ስፓጌቲ ከ/ድቡልቡል ስጋ እና ሆግ ብሬድስቲክ 385 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>22</b> ካሎ. ለ በቼዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
<b>25</b> ካሎ. +ሆግ ችክን ፓቲ በሆግ በን ከ/ ተጠበሰ ድንች ጋር 440 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>26</b> ካሎ. +ሃትደግ በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከ/ተደባለቀ አትክልት ጋር 362 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>27</b> ካ. ለ ሆግ 3 ቼዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 314 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>28</b> ካ. ~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	በምንጎመሪ 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> .