

የምግብ ዝርዝር (PRE-K/HEADSTART MENU)

የምግብ ዋጋዎች		ቁርስ		የእለት አማራጭ ምግቦች	የአልሚ ምግብ መረጃ
የየዕለት	ቁርስ	ሰ	ሆግ የበሬ ሥጋ ሶሴጅ ቤግል ~	235	አልሚ ምግቦች፣ አለርጂ፣ እና ጉሎተን ነፃ የሆኑ ምግቦችን ኢንፎርሜሽን በድረ-ገጽ www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx ይገኛል። እባክዎን አንዳንድ ዋና ዋና ለምርጫ የቀረቡ ምግቦች የካሎሪያቸው መጠን ከ70-180 የሚደርስ ሆግ ለኖራቸው እንደሚችሉ ያስተውሉ።
የሚከፈል	\$1.30	ማ	ሆግ ፓንኬክ ለ	220	
ቅናሽ	\$0.00	ረ	ሆግ ቤግል ከክሬም ችዝ ወይም ጄሊይ ለ ጋር	130-236	
የየዕለት	ምሳ	ሐ	ለ ሆግ የቁርስ ሳንድዊች	120-285	
የሚከፈል	\$2.55	ዓ	ሆግ ሲነመን ሮል ለ እና ጅዝ ስቲክ	240-300	
ቅናሽ	\$0.00		በየእለቱ የሚቀርብ ፍራፍሬ በየአይነቱ/የፍራፍሬ ጭማቂ	55-90	
			ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት	80-100	

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

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

ምሳ

	1	2	3	4
	ት/ቤት አይኖርም	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	ካሎ. ~ታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኤድሚ (Edamame) እና WG የሚጨለፍ ጋር 346 ሳልሳ 45 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካ. ለ ሆግ ችዝ ለአንድ ሰው የሚሆን ፒዛ 330 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
7	8	9	10	11
ካ. ~ካሬ በርገር በ ሆግ ሙሉሙል ዳቦ ከ/በቆሎ ጋር 290 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎ. +ሃትዶግ በ ሆግ ሙሉሙል ዳቦ ከ/ተደባለቀ አትክልት ጋር 362 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎ. 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. ለ ሆል ግሬን ጅዝ ክራንቸርስ ከማሪናራ ሶስ ጋር 336 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎ. 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

ጁኑወሪ (JANUARY) 2019 ፕሪ-ኬ/ሄድስታርት (PRE-K/HEADSTART) የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
14 ማኮሮኒ እና ቺዝ ከ/ +ሆግ ችክን ባይትስ እና ሆግ ሮል ጋር 399 ግሬፕ ቲማቲሞች 16 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	15 ለ ሆግ ፓንኬኮች ከዩጎርት እና ስትሪንግ ቺዝ ጋር 370 ትንንሽ ካሮት 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	16 +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	17 +ሆግ ችክን ናጌትስ ከ/ ክራንበሪ የበቆሎ ዳቦ ጋር 402 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	18 ለ ሆግ ችዝ ለአንድ ሰው የሚሆን ፒዛ 330 የተቆራረጡ የፈረንጅ ዱባ (ኩኩምበር) 14 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
21 ትምህርት ቤት አይኖርም	22 ~ካፌ በርገር በ ሆልግሬን በን ከከርሊ ድንች ጋር 410 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	23 ~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	24 +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	25 ለ በቺዝ 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
28 ትምህርት ቤት አይኖርም	29 + ሃትዶግ 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	30 ለ ሆግ 3 ቺዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 314 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	31 ~ታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኤድሚ (Edamame)እና WG የሚጨለፍ ጋር 346 ሳልሳ 45 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	በምንጠራ ካውንቲ ስለወቅታዊ የረሃብ ማስታገሻ/resources እና አስቸኳይ የምግብ እርዳታ የካውንስል ምግብ እርዳታ/ Resource ማውጫ የሚከተለውን ድረ-ገጽ ይመልከቱ:- https://mocofoodcouncil.org/foodassistance .