


# ሜይ 2019 ፕሪ-ኬ/ሄድስታርት 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> <b>ቅናሽ \$0.00</b>	<b>ሰ</b> ሆግ የበሬ ሥጋ ሶጴጅ ቤግል~ <b>ግ</b> ሆግ ፓንኬክ ለ <b>ረ</b> ሆግ ቤግል ከክሬም ችዝ ወይም ጄሊይ ለ ጋር <b>ሐ</b> ለ ሆግ የቁርስ ሳንድዊች	235 220 130-236 120-285	ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቸሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊቾች፣ ግራድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ቤግል ከዮጎርት ጋር ሊገኝ ይችላል። ለሚፈልጉት ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።	ስለ አልሚ ምግቦች፣ አለርጂ፣ እና ጉሉተን 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 ሆነ ለኖራቸው እንደሚችሉ ያስተውሉ።
<b>የየዕለት የሚከፈል ቅናሽ</b>	<b>ምሳ \$2.55</b> <b>ቅናሽ \$0.00</b>	<b>ዓ</b> ሆግ ሲነመን ሮል ለ እና ችዝ ስቲክ 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/ያጠሩ።	

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

<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>		<p><b>1</b> ካ. ስኩ ስርገር በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከ/በቆሎ ጋር 290 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>2</b> ካሎ. ለ ሆል ግሬን ችዝ ክራንቸርስ ከሚሪናራ ሶስ ጋር 336 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>3</b> 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</p>
<p><b>6</b> ካሎ. +ሃት ዳግ በሆግ በን ከተጠበሱ ድንቾች ጋር 422 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>7</b> ካ. ለ ሆግ ፓንኬኮች ከዩጎርት እና ስትሪንግ ችዝ ጋር 370 ትንንሽ ካሮት 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>8</b> ካሎ. +BBQ(የተጠበሰ) ፑልድ ተርኪ ከ/ ሆግ የበቆሎ ዳቦ ባዎል 360 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንቾ ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>9</b> ካሎ. ~ታኮ ከበቆሎ እና ኢድማጫ ከሆግ ስኩፕስ ጋር 346 ሳልሳ 45 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p><b>10</b> ካሎ. ለ ሆግ ችዝ ለአንድ ሰው የሚሆን ፒዛ 330 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>

# ሜይ 2019

## ፕሪ- ኬ/ሄድስታርት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
<b>13</b> ካ. ለሆግ ግሪልድ ቺዝ ሳንድዊች ከተጠበሰ ድንች ጋር 394 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>14</b> ካሎሪ ለአትክልት ለሚመገቡ ቺዝ ኢንችሌደስ/Vegetarian Cheese Enchiladas 357 ሳልሳ 45 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>15</b> ካ. ለሆግ ፓንኬኮች ከዩጎርት እና ስትሪንግ ቺዝ ጋር 370 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>16</b> ካሎሪ +ሆግ ችክን ናጌትስ በ/ ክራንበሪ ዳቦ 402 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>17</b> ካሎሪ ለበቺዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 የተከተፈ ዱባ (ኩክምበር) 14 ትኩስ አታክልት በየአይነቱ 20-25 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
<b>20</b> ካሎ. ~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	<b>21</b> ካ +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	<b>22</b> ካሎሪ ሆግ ፍራንሽ የተጠበሰ ስቲክስ ከ/ እንቁላል ጥብስ ጋር 260 የተቆራረጡ የፈረንጅ ዱባ (ኩክምበር) 14 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>23</b> ካሎሪ ~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	<b>24</b> ካሎሪ ለሆግ 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
<b>27</b> ትምህርት ቤት አይኖርም	<b>28</b> ካ. ለአትልት ቺክ ናጌትስ በ/ የተቀመመ ድንች እና ሆግ ሮል 430 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>29</b> ካሎ ለሆል ግሬን ቺዝ ክራንቸርስ ከማሪናራ ሶስ ጋር 336 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>30</b> ካሎሪ +ተርኪ & ቺዝ በ ሆግ ክሮሳንት 317 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>31</b> ካሎሪ ለበቺዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100