

ኖቬምበር 2020 ብድግ አርገው + የሚወስዷቸው የካፌ ምግቦች

ሰኞ 11/2/20	ማክሰኞ 11/3/20	ረቡዕ 11/4/20 + 11/5/20 ሐሙስ ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው		ዓርብ 11/6/20 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም	
ካሎሪ	ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ
በቀረፋ የተሠራ እንክብል(ሮል) [^] WG 232	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ቤግል ^{ሆግ} በ/ ክሬም ቺዝ [^] 130/70	እንቁላል + ቺዝ ራፕ [^] ሆግ 180	እንጆሪ ባር [^] ሆግ 231	ፓንኬክስ [^] ሆግ 210-220
የብርቱካን ጭማቂ 60		የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60
ወተት 90-120		ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120
ምሳ					
ፒዛ [^] ሆግ 310-349	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ተርኪ ⁺ + ቺዝ ሳንዱች ^{በተናጠል} የተጠቀለለ (WGIW) 236-270	ችክን ድረምስቲክ ^{ሆግ} ከ/ የተቀመመ ድንች + እን ክብል ^{ሆግ} 330/70	ፍሬንች ቶስት ስቲክስ ^{ሆግ} ከ/ ሾርባ ጋር [*] 344	የበለለ እንቁላል ፕሮቲን ፓክ [^] 295
አበባ ጎመን ከ/ ራንች 15/55		ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 18/55	ብሉብሪ በኩባያ 40	አፕልሶስ በኩባያ 50	ክሮዚንስ 110
አፕልሶስ በኩባያ 50		ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120	ወተት 90-120	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ወተት 90-120
ወተት 90-120			ወተት 90-120		የብርቱካን ጭማቂ 60
እራት					
ችክን የተቀቀለ የሥጋ ቁራጭ (ፓቲ) ሳንዱች ^{ሆግ} 342	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	አቾሎኒ ቅቤ + ጄሊ ሳንዱች ^{ሆግ} 631	ተርኪ ሃም ⁺ + ቺዝ ሳንዱች ^{በተናጠል} የተደበለበለ (WGIW) 227-280		
ሳልሣ በኩባያ 25		የአትክልት ጭማቂ 40	ሰለሪ በ/ ራንች 3/55		
እንጆሪ በኩባያ 90		ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	የፍራፍሬ ጀላቲ (Sorbet) 77		
ወተት 90-120		ወተት 90-120	ወተት 90-120		
ቁርስ					
Cereal Bowl (ከእህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ^{ሆግ} 100	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ሁሙስ በዋንጫ [^] 110	ከእህል የተዘጋጀ (ስርያል) ባር [^] ሆግ 140		
ወተት 90-120		ትንንሽ ካሮት 35	ካፕሪ ሰን ጭማቂ 80		
		የብርቱካን ጭማቂ 60			

ምግብ ይፈልጋሉ? 311 በመደወል ምግብ የሚገኝበትን ማዕከል ይጠይቁ! ለአፕራተሩ(ሯ) እርስዎ የሚናገሩትን ቋንቋ ይንገሩ። እርስዎ በመረጡት ቋንቋ ተመልሶ ይደወልልዎታል። ስለ ነፃ ምግብ እና የግሮሰሪ አቅርቦት እንዲሁም ስለ SNAP (ፉድ ስታምፕ) እና እርስዎ በሚኖሩበት ማህበረሰብ አካባቢ ስለሚገኙ ልዩ ልዩ የምግብ አቅርቦቶች መረጃ ማግኘት ይችላሉ። ስለ ማንነት መለያ መረጃ አስፈላጊ አይሆንም።

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝሩ ሊቀየር ይችላል። አማራጮች

የምግብ ዝርዝር መፍቻ: - ~ Beef - የከብት ስጋ cal - ካሎሪ IW - በተናጠል የተጠቀለለ ^ Meatless - የየእለቱ አማራጭ (ለአትክልት ብቻ ተመጋቢዎች) የአቾሎኒ ቅቤ በዋንጫ ^{PV} • ቤግል ^{ሆግ} • ፍራፍሬ ጭማቂ • አዲስ(ትኩስ)ፍራፍሬ • ወተት ወይም ቼዳር ቺዥ ዋንጫ [^] • ቺዝ ስቲክ [^] • ክብ ለስላሣ ብስኩት ^{ሆግ} • ፍራፍሬ ጭማቂ • አዲስ (ትኩስ) ፍራፍሬ • ወተት

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

ኖቬምበር 2020 ብድግ አርገው + የሚወስዷቸው የካፌ ምግቦች

ሰኞ 11/16/20		ማክሰኞ 11/17/20		ረቡዕ 11/18/20 + 11/19/20 ሐሙስ ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው		ዓርብ 11/20/20 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም	
ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ
በቀረፋ የተሠራ እንክብል(ሮል) ^WG 232	ሩዝ ክርስፕስ ^ሆግ 100	ቤግል ሆግ በ/ ክሬም ቼዝ ^ 130/70	እንቁላል + ቼዝ ራፕ ^ሆግ 180	ፓንኬክስ ^ሆግ 210-220	በቀረፋ የተቀመመ Chex ^ሆግ 230	ከእህል የተዘጋጀ (ስርያል) ባር ^ሆግ 140	
የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120
ምሳ							
ፒዛ ^ሆግ 310-349	ተርኪ + ቼዝ ሳንዱች በተጠቀሰ (WGIW) 236-270	ቼዝ ድረምስቲክ ^ሆግ ከ/ የተቀመመ ድንች + ሮል ሆግ 330/70	ተርኪ ሆትዶግ በ ሙልሙል ዳቦ ሆግ ከ/ ራንቸሮ ባቄላ ጋር 302	ቼዝ ክረንቸርስ ^ሆግ ከ/ አበባ ጎመን 440	ትዋን ሚኒ ቼዝበርገርስ ~WGIW 323	ፕሮቲን ፓክ ^ 384	
ትንንሽ ካሮት 35	ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 18/55	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	እንጆሪ በኩባያ 90	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ሰለሪ ከ/አቸሎኒ ቅቤ ኩባያ 3/200	ድብልቅ እንጆሪ በኩባያ 90	
አፕላሶስ በኩባያ 50	ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ኮክ (ፒችስ) 53	ወተት 90-120	
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	
እራት							
ተርኪ ሀም + ቼዝ ሳንዱች ሆግIW 227-280	አቸሎኒ ቅቤ + ጄሊ ሳንዱች ሆግ 631	ተርኪ + ቼዝ ሰብ ሆግ 270	እርጎ(የገርት) ^ + ግራኖላ ሆግ 180/220				
የአትክልት ጭማቂ 40	ሰለሪ በ/ ራንች 3/55	ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 18/55	የአትክልት ጭማቂ 40				
ቅይጥ ፍራፍሬ 68	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	የብርቱካን ጭማቂ 60	ድብልቅ እንጆሪ በኩባያ 90				
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120				
ቁርስ							
ግረሃምስ ^ሆግ 120	ቼዳር ቼዝ በዋንጫ + ክብ ጨዋማ ብስኩት(ፕረትዜል) ^WGIW 190/140	Cereal Bowl (ከእህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድንዳ ሣህን) ሆግ 100	ሁሙስ በዋንጫ ^ 110				
ካፕሪ ሰን ጭማቂ 80		ወተት 90-120	ትንንሽ ካሮት 35				
			የብርቱካን ጭማቂ 60				

ምግብ ይፈልጋሉ? 311 በመደወል ምግብ የሚገኝበትን ማዕከል ይጠይቁ! ለአፕላሶስ(ሯ) እርስዎ የሚናገሩትን ቋንቋ ይንገሩ። እርስዎ በመረጡት ቋንቋ ተመልሶ ይደወልልዎታል። ስለ ነፃ ምግብ እና የግሮሰሪ አቅርቦት እንዲሁም ስለ SNAP (ፉድ ስታምፕ) እና እርስዎ በሚኖሩበት ማህበረሰብ አካባቢ ስለሚገኙ ልዩ ልዩ የምግብ አቅርቦቶች መረጃ ማግኘት ይችላሉ። ስለ ማንነት መለያ መረጃ አስፈላጊ አይሆንም።

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝሩ ሊቀየር ይችላል። አማራጮች የየእለቱ አማራጭ (ለአትክልት ብቻ ተመጋቢዎች) የአቸሎኒ ቅቤ በዋንጫ ሆግ • ቤግል ሆግ • ፍራፍሬ ጭማቂ • አዲስ(ትኩስ)ፍራፍሬ • ወተት ወይም ቼዳር ቼዥ ዋንጫ • ቼዝ ስቲክ • ክብ ለስላሣ ብስኩት ሆግ • ፍራፍሬ ጭማቂ • አዲስ (ትኩስ) ፍራፍሬ • ወተት

የምግብ ዝርዝር መፍቻ: - ~ Beef - የከብት ስጋ cal - ካሎሪ IW - በተጠቀሰ የተጠቀሰ ^ Meatless - ስጋ የሌለው p - አቸሎኒ * Pork - አሳማ + Poultry - የዶሮ ተዋጽኦ WG = ሆል ግሬን

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

ኖቬምበር 2020 ብድግ አርገው + የሚወስዷቸው የካፌ ምግቦች

ሰኞ 11/23/20	ማክሰኞ 11/24/20	ረቡዕ 11/25/20 + 11/26/20 ሐሙስ ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው	ቀንስ	ዓርብ 11/27/20 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም		
ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ	
በቀረፋ የተሠራ እንክብል(ሮል) ^WG 232 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ሩዝ ክርስፐርት ^ሆግ 100 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ቤግል ሆግ በ/ ክሬም ቺዝ ^ 130/70 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	በቀረፋ የተቀመመ Chex ^ሆግ 230 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	ፓንኬክስ ^ሆግ 210-220 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120	እንጆሪ ባር ^ሆግ 231 የብርቱካን ጭማቂ 60 ወተት 90-120
ምሳ						
ፒዛ ^ሆግ 310-349 ትንንሽ ካሮት 35 አፕልሶስ በኩባያ 50 ወተት 90-120	ተርኪ ሆም + ቺዝ ሳንዱች ሆግIW 227-280 የአትክልት ጭማቂ 40 ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96 ወተት 90-120	ተርኪ + የታጨቀሆግ + የተፈጨ ድንች + ባቄላ እሽት በ/ ክራንበሪ ስጎ 426 የፍራፍሬ ጀላቲ (Sorbet) 77 ወተት 90-120	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል	ቺዝ ክረንቸርስ ^ሆግ ከ/ አበባ ጎመን 440 ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96 ወተት 90-120	ተርኪ + ቺዝ ሳንዱች ሆግ በተና ማል የተጠቀለለ (WGIW) 236-270 ሳልሣ በኩባያ 25 እንጆሪ በኩባያ 90 ወተት 90-120	ቺዝ ካቫታፒ ^ሆግ 428 ማሪናራ በኩባያ 45 ክሮዚንስ 110 ወተት 90-120
እራት						
ተርኪ + ቺዝ ሳንዱች ሆግ በተና ማል የተጠቀለለ (WGIW) 236-270 የአትክልት ጭማቂ 40 እንጆሪ በኩባያ 90 ወተት 90-120	ቺደር ቺዝ በዋንጫ ኩባያ + ቺዝ ስቲክ ^ + ጨዋማ ክብ ብስኩት ^WGIW 249/140 ሳልሣ በኩባያ 25 ክሮዚንስ 110 ወተት 90-120	ትዊን ሚኒ ቺዝበርገርስ ~WGIW 323 ሠለሪ + ግሬፕ ቲማቲም ከ/ ራንች 18/55 አፕልሶስ በኩባያ 50 ወተት 90-120	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል			
ቁርስ						
Cereal Bowl (ከእህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ሆግ 100 ወተት 90-120	አቾሎኒ በዋንጫ ኩባያፖ 200 ግረሃምስ ሆግ 120	የቁርስ ኪት ሆግ 200	ትምህርት ቤት ዝግ ይሆናል			

ምግብ ይፈልጋሉ? 311 በመደወል ምግብ የሚገኝበትን ማዕከል ይጠይቁ! ለአፕራተሩ(ሯ) እርስዎ የሚናገሩትን ቋንቋ ይንገሩ። እርስዎ በመረጡት ቋንቋ ተመልሶ ይደወልልዎታል። ስለ ነፃ ምግብ እና የግሮሰሪ አቅርቦት እንዲሁም ስለ SNAP (ፉድ ስታምፕ) እና እርስዎ በሚኖሩበት ማህበረሰብ አካባቢ ስለሚገኙ ልዩ ልዩ የምግብ አቅራቢዎች መረጃ ማግኘት ይችላሉ። ስለ ማንነት መለያ መረጃ አስፈላጊ አይሆንም።

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝሩ ሊቀየር ይችላል። አማራጮች የእለቱ አማራጭ (ለአትክልት ብቻ ተመጋቢዎች) የአቾሎኒ ቅቤ በዋንጫ ሃፕ • ቤግል ሆግ • ፍራፍሬ ጭማቂ • አዲስ(ትኩስ)ፍራፍሬ • ወተት ወይም ቼዳር ቺዥር ዋንጫ ^ • ቺዝ ስቲክ ^ • ክብ ለስላሣ ብስኩት ሆግ • ፍራፍሬ ጭማቂ • አዲስ (ትኩስ) ፍራፍሬ • ወተት

የምግብ ዝርዝር መፍቻ: - ~ Beef - የኩባት ስጋ cal - ካሎሪ IW - በተናማል የተጠቀለለ ^ Meatless - ስጋ የሌለው p - አቾሎኒ * Pork - አሳማ + Poultry - የዶሮ ተዋጽኦ WG = ሆል ግሬን

ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው።

ኖቬምበር 2020 ብድግ አርገው + የሚወስዷቸው የካፌ ምግቦች

ሰኞ 11/30/20		ማክሰኞ 12/1/20		ረቡዕ 12/2/20 + 12/3/20 ሐሙስ ሁሉም ጣቢያዎች ዝግ ናቸው		ዓርብ 12/4/20 ቅዳሜ እና እሁድ የምግብ ማከፋፈል አይኖርም	
ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ቁርስ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ	ካሎሪ
በቀረፋ የተሠራ እንክብል(ሮል) ^WG 232	ሩዝ ክርስፐርት ^ሆግ 100	ቤግል ሆግ በ/ ክሬም ቺዝ ^ 130/70	እንቁላል + ቺዝ ራፕ ^ሆግ 180	ፓንኬክስ ^ሆግ 210-220	በቀረፋ የተቀመመ Chex ^ሆግ 230	ከእህል የተዘጋጀ (ስርያል) ባር ^ሆግ 140	
የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60	የብርቱካን ጭማቂ 60
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120
ምሳ							
ፒዛ ^ሆግ 310-349	ትዊን ሚኒ ቺዝበርገርስ ~WGIW 323	ተርኪ ካርኒታስ+ በ/ ቦቆሎ + ዲነር ሮል ሆግ 200/70	ከመንደሪን ብርቱካን ጋር የተሠራ ቺዝን + ከ/ ሩዝ በአትክልት ሆግ 290	የተቀመሙ ቺዝን እንክብሎች ሆግ ከ/ ቺዝ ያለበት ስፒናች ጋር 338	ፕሮቲን ፓክ ^ 384	ተርኪ + ቺዝ ሳንዱች ሆግ በተናጠል የተጠቀለለ (WGIW) 236-270	
ትንንሽ ካሮት 35	ኮክ (ፒችስ) 53	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	የተከተሉ ዝኩኒ በ/ ራንች 8/55	ሰለሪ በ/ ራንች 11/55	ድብልቅ እንጆሪ በኩባያ 90	ሆሙስ በዋንጫ 110	
አፕልሶስ በኩባያ 50	የፍራፍሬ ጀላቲ (Sorbet) 77	ወተት 90-120	እንጆሪ በኩባያ 90	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ወተት 90-120	ደረቅ ፍራፍሬ ቅይጥ 120	
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	
እራት							
አቾሎኒ ቅቤ + ጄሊ ሳንዱች ሆግ 631	ተርኪ ሆግ + ቺዝ ሳንዱች ሆግ 227-280	እርጎ(የገርት) ^ + ግራኖላ ሆግ 180/220	ተርኪ + ቺዝ ሰብ ሆግ 270				
የአትክልት ጭማቂ 40	ሳልሣ በኩባያ 25	የአትክልት ጭማቂ 40	ሳልሣ በኩባያ 25				
ክሮዚንስ 110	ትኩስ ፍራ ፍሬ 30-96	ብሉብሪ በኩባያ 40	ቅይጥ ፍራፍሬ 68				
ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120	ወተት 90-120				
ቁርስ							
Cereal Bowl (ከእህል የተዘጋጀ ምግብ በጎድጓዳ ሣህን) ሆግ 100	ቼዳር ቺዝ በዋንጫ + ክብ ጨዋማ ብስኩት(ፕረትዜል) ^WGIW 190/140	ሁሙስ በዋንጫ ^ 110	ቤግል ሆግ በ/ ክሬም ቺዝ ^ 130/70				
ወተት 90-120	የብርቱካን ጭማቂ 60	ትንንሽ ካሮት 35	ቺዝ ስቲክ ^ 59				

ምግብ ይፈልጋሉ? 311 በመደወል ምግብ የሚገኝበትን ማዕከል ይጠይቁ! ለአፕራተሩ(ሯ) እርስዎ የሚናገሩትን ቋንቋ ይንገሩ። እርስዎ በመረጡት ቋንቋ ተመልሶ ይደወልልዎታል። ስለ ነፃ ምግብ እና የግሮሰሪ አቅርቦት እንዲሁም ስለ SNAP (ፉድ ስታምፕ) እና እርስዎ በሚኖሩበት ማህበረሰብ አካባቢ ስለሚገኙ ልዩ ልዩ የምግብ አቅርቦቶች መረጃ ማግኘት ይችላሉ። ስለ ማንነት መለያ መረጃ አስፈላጊ አይሆንም።

እንደምርቱ አቅርቦት ሁኔታ የምግብ ዝርዝሩ ሊቀየር ይችላል። አማራጮች የእለቱ አማራጭ (ለአትክልት ብቻ ተመጋቢዎች) የአቾሎኒ ቅቤ በዋንጫ ሆግ • ቤግል ሆግ • ፍራፍሬ ጭማቂ • አዲስ(ትኩስ)ፍራፍሬ • ወተት ወይም ቼዳር ቺዥር ዋንጫ ^ • ቺዝ ስቲክ ^ • ክብ ለስላሣ ብስኩት ሆግ • ፍራፍሬ ጭማቂ • አዲስ (ትኩስ) ፍራፍሬ • ወተት

የምግብ ዝርዝር መፍቻ: - ~ Beef - የኩባት ስጋ cal - ካሎሪ IW - በተናጠል የተጠቀለለ ^ Meatless - ይህ ተቋም በእኩልነት የሚያገለግል ድርጅት ነው። ስጋ የሌለው p - አቾሎኒ * Pork - አሳማ + Poultry - የዶሮ ተዋጽኦ WG = ሆል ግሬን