

ሴፕቴምበር፣ 2018 ቅድመ—

መዳሀኒካት (PRE-K/HEADSTART) የምግብ ዝርዝር

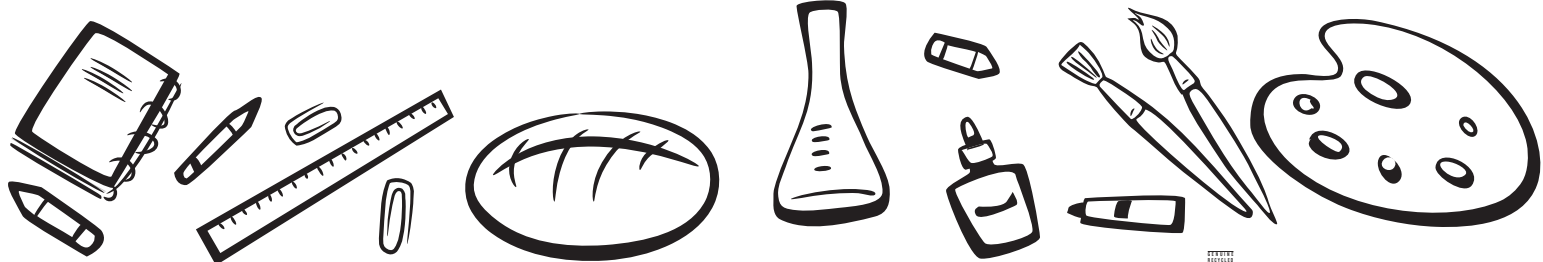
የምግብ ዋጋዎች	ቁርስ	የእለት ተለዋጭ ምግቦች/አማራጮች	የተመጣጣኝ/አልሚ ምግብ መረጃ	
የየዕለት ቁርስ የሚከፈል \$1.30 ቅናሽ \$.00 የየዕለት ምሳ የሚከፈል \$2.55 ቅናሽ \$.00	ሰ ሆ.ግ ሚኒ ቤግልስ ለ 240 ማ ሆግ ፓንኬክ ለ 220 ረ ሆግ ቤግል ከክሬም ችዝ ወይም ጄሊይ ለ ጋር 130-236 ሐ ለ ሆግ የቁርስ ሳንድዊች 120-285 ዓ ሆግ ሲነመን ሮል ለ እና ችዝ ስቲክ 240-300 በየእለቱ የሚቀርብ ፍራፍሬ በየአይነቱ/የፍራፍሬ ጭማቂ 55-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቸሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ቤግል ከዮጎርት ጋር ሊያካትት ይችላል። ለሚኖርዎት ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍቴሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ። የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጣሩ።	አልሚ ምግቦች፣ አለርጂ፣ እና ጉሉተን ነፃ የሆኑ ምግቦችን ኢንፎርሜሽን በድረ-ገጽ www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx ይገኛል። እባክዎን አንዳንዶቹ ዋና ዋና ለምርጫ የቀረቡ ምግቦች የካሎሪያቸው መጠን ከ70-180 የሚደርስ ሆግ ሊኖራቸው እንደሚችል ያስተውሉ።	
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				
3	4	5	6	7
ትምህርት ቤት አይኖርም	ትምህርት ቤት አይኖርም	ት/ቤት አይኖርም	ትምህርት ቤት አይኖርም	ት/ቤት አይኖርም
10	11	12	13	14
ትምህርት ቤት አይኖርም	ካሎሪ +ሃትዶግ በ ሆ.ግ ሙልሙል ዳቦ ካ/ተደባለቀ አትክልት ጋር 362 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎሪ ለ ሆግ ግሪልድ ችዝ ሳንድዊች ካ/ተጠበሰ ድንች ጋር 394 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎሪ +ሆልግሬን ችክን ናጌትስ ከሆልግሬን ብሉብሪ ዳቦ ጋር 412 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከሪንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ካሎሪ ለ በጅዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 ትንንሽ (ቤቤ) ካሮቶች 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100

ሴፕተምበር፣ 2018 PRE-K/HEADSTART የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
17 ካ ሞኮሮኒ እና ቺዝ ከ/ +ሆ.ግ ቺክን ባይትስ እና ሆ.ግ ሮል 399 ግሬፕ ቲማቲሞች 16 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	18 ካሎሪ ለሆግ ፓንኬኮች ከዩጎርት እና ስትሪንግ ቺዝ ጋር 370 ትንንሽ ካርት 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	19 ትምህርት ቤት አይኖርም	20 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	21 ካ 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
24 ካሎሪ +ሃት ዶግ በ ሆ.ግ ሙልሙል ዳቦ ከበቆሎ & እድማሜ ጋር 388 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	25 ካሎሪ +ሚኒ ችክን ታኮስ ከሲዝንድ ድንች እና ሆልግሬን ሚኒ ዝርግ ዳቦ ጋር 344 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	26 ካ ለሆግ ግሪልድ ቺዝ ሳንድዊች ከ/ ተጠበስ ድንች ጋር 394 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	27 ካ ሆ.ግ ቺዚ የበሬ ስጋ~ኢንችላዳስ ከ/ቀይ ሶስ 343 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	28 ካ ለበቺዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 ትንንሽ (ቤቢ) ካርቶች 30 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:- <https://mocofoodcouncil.org/foodassistance>.