

# THÁNG TƯ 2019

# THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

GIÁ CÁC BỮA ĂN	ĐIỂM TÂM		MÓN THAY ĐỔI HÀNG NGÀY	CHI TIẾT VỀ DINH DƯỠNG
<b>điểm tâm hàng ngày</b> trả nguyên giá \$1.30 giảm giá \$0.00	<b>M</b> <b>WG Bánh Mì Bagel với Xúc Xích~</b> <b>235</b>		<p><i>Các lựa chọn món khai vị hàng ngày khác có thể bao gồm bánh thịt bò phô ma, bánh mì bơ đậu phộng và mứt, bánh mì phô ma nướng, hummus, bánh bagel và sốt ngọt với da ua, và da ua trái cây và hạt ngũ cốc parfait. Xin kiểm lại với quản lý phòng ăn về những chọn lựa.</i></p> <p><i>Yêu cầu xem trang mạng về những thay đổi của thực đơn trong trường hợp có sự thay đổi cho lịch trình trường học.</i></p>	<p>Thông tin về dinh dưỡng, chất gây dị ứng, và món không chứa gluten có trên trang mạng tại <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/food-and-nutrition/wellness-and-nutrition-information/</a></p> <p><i>Xin lưu ý là số calorie được tính của một vài lựa chọn chính có thể bao gồm một món bằng ngũ cốc nguyên hạt mà có khoảng 70 đến 180 calories.</i></p>
	<b>T</b> <b>WG Bánh Pancake^</b> <b>220</b>			
	<b>W</b> <b>WG Bagel với Sốt Ngọt hay or Mứt^</b> <b>130-236</b>			
	<b>TH</b> <b>WG Bánh Mì Kẹp Điểm Tâm</b> <b>120-285</b>			
	<b>F</b> <b>^WG Bánh Ngọt Mùi Quế ^ &amp; Que Phô Ma</b> <b>240-300</b>			
<b>ăn trưa hàng ngày</b> trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$0.00	<b>MÓN PHỤC VỤ MỖI NGÀY</b> Các Loại Trái Cây/Nước Ép Trái Cây 55-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100			

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
---------	--------	--------	---------	---------

**Chỉ Dẫn Thực Đơn:** ~Thịt Bò Cal = Calories ^Không Thịt pĐậu Phụng +Thịt Gà \*Thịt Heo vVegan-Món Chay WG = Nguyên Hạt

## BỮA ĂN TRƯA

1	2	3	4	5
<b>+Miếng Gà Nhỏ WG với Đậu Xanh, Cà Rốt và Bánh Mì WG</b> <b>263</b> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>^Viên Rau với Khoai Tây &amp; Bánh Mì Que WG</b> <b>430</b> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>~Thịt Burger với Bánh Mì WG với Bắp</b> <b>290</b> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>^Phô Ma Chiên Dòn WG với Xốt Cà Chua</b> <b>336</b> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>^Bánh Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma</b> <b>320</b> Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
<b>8</b> <b>+Hot Dog với Bánh Mì WG với Rau Trộn</b> <b>362</b> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>9</b> <b>~WG Nui với Thịt Viên &amp; Bánh Mì Que WG</b> <b>385</b> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>10</b> <b>^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng</b> <b>394</b> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>11</b> <b>~Bánh Taco với Bắp &amp; Đậu Edamame với Scoops WG</b> <b>346</b> Salsa 45 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>12</b> <b>^WG Pizza Cá Nhân với Phô Ma</b> <b>330</b> Dưa Leo Thái Lát 14 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100

# THÁNG TƯ 2019

## THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
<b>15</b> CAL <b>+Miếng Thịt Gà Chiên WG với Bắp &amp; Bánh Mì WG &amp; Bắp</b> <b>308</b> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>16</b> CAL <b>~Thịt Burger với Bánh Mì WG và Khoai Tây Rosemary</b> <b>418</b> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>17</b> <b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA NGHỈ MÙA XUÂN</b>	<b>18</b> <b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA NGHỈ MÙA XUÂN</b>	<b>19</b> <b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA NGHỈ MÙA XUÂN</b>
<b>22</b> <b>TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA NGHỈ MÙA XUÂN</b>	<b>23</b> CAL <b>+Hot Dog với Bánh Mì WG với Rau Trộn</b> <b>362</b> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>24</b> CAL <b>Que Bánh Mì WG với Trứng Trộn</b> <b>260</b> Cà Chua Nhót 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>25</b> CAL <b>~Bánh Taco với Bắp &amp; Đậu Edamame với Scoops WG</b> <b>346</b> Salsa 45 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>26</b> CAL <b>^WG Pizza Cá Nhân với Phô Ma</b> <b>330</b> Xà Lách với Sốt Ranch 92 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
<b>29</b> CAL <b>~Thịt Viên Teriyaki với Cơm Rau WG &amp; Bánh Mì WG</b> <b>435</b> Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>30</b> CAL <b>^Viên Rau với Khoai Tây &amp; Bánh Mì Que WG</b> <b>430</b> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100			<b>Để biết thông tin về các nguồn cứu trợ nạn đói hiện tại và các nhà cung cấp lương thực khẩn cấp tại Quận Montgomery, hãy xem Tài liệu Trợ giúp Thực phẩm của Hội đồng Quận Montgomery tại <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a>.</b>