


THÁNG HAI 2019 THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

GIÁ CÁC BỮA ĂN	ĐIỂM TÂM		MÓN THAY ĐỔI HÀNG NGÀY	CHI TIẾT VỀ DINH DƯỠNG
điểm tâm hằng ngày trả nguyên giá \$1.30 giảm giá \$.00 ăn trưa hằng ngày trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$.00	M WG Bánh Mì Bagel với Xúc Xích~ 235 T WG Bánh Pancake^ 220 W WG Bagel với Sốt Ngọt hay or Mứt^ 130-236 TH WG Bánh Mì Kẹp Điểm Tâm 120-285 F ^WG Bánh Ngọt Mùi Quế ^ & Que Phô Ma 240-300	MÓN PHỤC VỤ MỖI NGÀY Các Loại Trái Cây/Nước Ép Trái Cây 55-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	Các chọn lựa thức ăn hằng ngày có thể gồm bánh mì kẹp bơ đậu phụng và mứt và bánh mì chiên phô ma, hummus, và bánh bagel với sữa chua. Xin kiểm lại với quản lý phòng ăn về những chọn lựa. Yêu cầu xem trang mạng về những thay đổi của thực đơn trong trường hợp có sự thay đổi cho lịch trình trường học.	Thông tin về dinh dưỡng, chất gây dị ứng, và món không chứa gluten có trên trang mạng tại www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx . 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 calories 70 đến 180.
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 CAL ^WG Pizza Cá Nhân với Phô Ma 330 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
4 CAL +WG Miếng Thịt Gà với Spinach với Phô ma & WG Scoops 407 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	5 CAL ^Viên Rau với Khoai Tây & Bánh Mì Que WG 430 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	6 CAL ~Thịt Burger với Bánh Mì WG với Bắp 290 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	7 CAL ^Phô Ma Chiên Dòn WG với Xốt Cà Chua 336 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	8 CAL ^Bánh Pizza với Vỏ Nhồi Phô Ma 320 Các Loại Rau Tươi 20 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100

THÁNG HAI 2019

THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
11 CAL +Hot Dog với Bánh Mì WG với Nui & Phô Ma 535 Cà Chua Nhót 16 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	12 CAL ^Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma Ông 370 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	13 CAL ^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng 394 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	14 CAL +Thịt Gà Chiên Bột WG với Bánh Blueberry 412 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	15 CAL ^WG Pizza Cá Nhân với Phô Ma 330 Dưa Leo Thái Lát 14 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
18 TRƯỜNG HỌC ĐÓNG CỬA <small>1.19 • DFNS Chương trình này là một dịch vụ cung cấp cơ hội công bằng.</small> 	19 CAL ~Thịt Burger với Bánh Mì WG và Khoai Tây Chiên 410 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	20 CAL +Gà Tây Nướng với Sốt và Khoai Tây Tán & Bánh WG 363 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	21 CAL ~WG Nui với Thịt Viên & Bánh Mì Que WG 385 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	22 CAL ^Bánh Pizza với Vò Nhồi Phô Ma 320 Cà Rốt Nhỏ 30 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100
25 CAL +WG Bánh Mì với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng 440 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	26 CAL +Hot Dog với Bánh Mì WG với Rau Trộn 362 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	27 CAL ^Bánh WG 3 với Phô Ma và Xốt Cà chua 314 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	28 CAL ~Bánh Taco với Bắp & Đậu Edamame với Scoops WG 346 Salsa 45 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	Đề 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 https://mocofoodcouncil.org/foodassistance.