

# THÁNG BA 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 hằng ngày</b> trả nguyên giá \$1.30 giảm giá \$0.00  <b>ăn trưa hằng ngày</b> trả nguyên giá \$2.55 giảm giá \$0.00	<b>M</b> WG Bánh Mì Bagel với Xúc Xích~ <b>235</b> <b>T</b> WG Bánh Pancake^ <b>220</b> <b>W</b> WG Bagel với Sốt Ngọt hay or Mứt^ <b>130-236</b> <b>TH</b> WG Bánh Mì Kẹp Điểm Tâm <b>120-285</b> <b>F</b> ^WG Bánh Ngọt Mùi Quế ^ & Que Phô Ma <b>240-300</b>	<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	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.  Yêu cầu xem trang mạng về những thay đổi của thực đơn trong trường học 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 <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>  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.

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

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 <https://mocofoodcouncil.org/foodassistance>.



<b>1</b>	<b>^WG Pizza Cá Nhân với Phô Ma</b>	<b>330</b>	CAL
	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	

## TUẦN LỄ BỮA ĂN SÁNG TẠI CÁC TRƯỜNG TOÀN QUỐC

<b>4</b> CAL <b>+WG Miếng Thịt Gà với Spinach với Phô ma &amp; WG Scoops</b> <b>407</b> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>5</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>6 NGHE TIẾNG RĂNG RẮC MARYLAND</b> CAL <b>+Thịt Gà Ham + Phô ma trên bánh Croissant</b> <b>410</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>7</b> CAL <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>8</b> CAL <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
---	---	---	---	---

# THÁNG BA 2019

## THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
<b>11</b> CAL <b>+Hot Dog với Bánh Mì WG với Nui &amp; Phô Ma 535</b> Cà Chua Nhót 16 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>12</b> CAL <b>^Bánh Pancake WG với Da Ua và Phô Ma Ông 370</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>13</b> CAL <b>~Thịt Burger với Bánh Mì WG và Khoai Tây Rosemary 418</b> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>14</b> CAL <b>~Bánh Taco với Bắp &amp; Đậu Edamame với Scoops WG 346</b> Salsa 45 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>15</b> CAL <b>^WG Pizza Cá Nhân với Phô Ma 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
<b>18</b> CAL <b>+Miếng Thịt Gà Chiên WG với Rau Trộn &amp; Bánh Mì WG 286</b> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>19</b> CAL <b>^Bánh Mì WG Kẹp Phô Ma với Khoai Tây Nướng 394</b> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>20</b> CAL <b>^Bánh Pancake WG với Sữa Chua và Phô Ma Ông 370</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>21</b> CAL <b>+Thịt Gà Chiên Bột WG với Bánh Blueberry 412</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>22</b> CAL <b>^Bánh Pizza với Vò Nhồi Phô Ma 320</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>25</b> CAL <b>+WG Bánh Mì với Chả Gà WG với Khoai Tây Nướng 440</b> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>26</b> CAL <b>+Hot Dog với Bánh Mì WG với Rau Trộn 362</b> Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>27</b> CAL <b>Que Bánh Mì WG với Trứng Trộn 260</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	<b>28</b> CAL <b>~Bánh Taco với Bắp &amp; Đậu Edamame với Scoops WG 346</b> Salsa 45 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	<b>29</b> CAL <b>^WG Pizza Cá Nhân với Phô Ma 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

