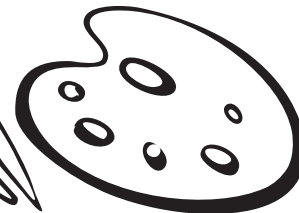
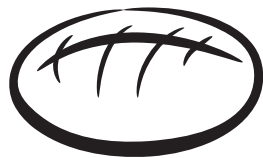
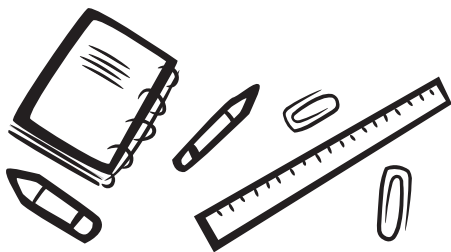


THÁNG CHÍN 2018 THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

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 Bagel Nhỏ [^] 240 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 ^v Món Chay WG = Nguyên Hạt						
BỮA ĂN TRƯA						
3	4		5	6	7	
TRƯỜNG HỌC ĐÔNG CỬA	TRƯỜNG HỌC ĐÔNG CỬA		TRƯỜNG HỌC ĐÔNG CỬA	TRƯỜNG HỌC ĐÔNG CỬA	TRƯỜNG HỌC ĐÔNG CỬA	
10	11		12	13	14	
TRƯỜNG HỌC ĐÔNG CỬA	+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		^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	+Thịt Gà Chiên Miếng Nhỏ WG với WG Bánh Mì với trái 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	^Bánh Pizza với Vỏ 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	

THÁNG CHÍN 2018 THỰC ĐƠN PRE-K/HEADSTART

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
17 CAL Nui & Phô Ma với Miếng Gà Nhỏ WG & Bánh Mì WG 399 Cà Chua Nhót 16 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	18 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	19 TRƯỜNG HỌC ĐỒNG CỬA	20 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	21 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
24 CAL +Hot Dog với Bánh Mì WG với Bắp & Đậu Edamame 388 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	25 CAL +Bánh Tacos Nhỏ với Thịt Gà và Khoai Tây & Bánh Mì Đẹp WG 344 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	26 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	27 CAL Bánh Enchiladas với Thịt Bò và Phô Ma WG và Sốt Cà Chua 343 Các Loại Trái Cây Tươi hay Ly Trái Cây 60-90 Sữa Không Béo hay 1% Béo 80-100	28 CAL ^Bánh Pizza với Vỏ 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



7.18 • DFNS
 Chương trình này là một dịch vụ
 cung cấp cơ hội công bằng.

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>.