

## ፕሪ-ኬ/ሄድስታርት የምግብ ዝርዝር (PRE-K/HEADSTART MENU)

የምግብ ዋጋዎች	ቁርስ	የእለት ተለዋጭ ምግቦች/አማራጮች	የተመጣጣኝ/አልሚ ምግብ መረጃ
<b>የየዕለት ቁርስ</b>	ሰ ሆ.ግ ሚኒ ቤግልስ ለ 240	ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቶራኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ቤግል ከዮጎርት ጋር ሊያካትት ይችላል። ስለሚኖርዎት የምግብ ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍተሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።	አልሚ ምግቦች፣ አለርጅን፣ እና ጉሎተን ነፃ የሆኑ ምግቦችን ኢንፎርሜሽን በድረ-ገጽ <a href="http://www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx">www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx</a> ይገኛል። እባክዎን አንዳንዶቹ ዋና ዋና ለምርጫ የቀረቡ ምግቦች የካሎሪያቸው መጠናቸው ከ70-180 የሚደርስ ሆግ ለኖራቸው እንደሚችሉ ያስተውሉ።
የሚከፈል \$1.30	ማ ሆግ ፓንኬክ ለ 220		
ቅናሽ \$0.00	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		
<b>የየዕለት ምሳ</b>	በየእለቱ የሚቀርብ		
የሚከፈል \$2.55	ፍራፍሬ በየአይነቱ/የፍራፍሬ ጭማቂ 55-90		
ቅናሽ \$0.00	ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100		

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
----	------	-----	-----	-----

የምግብ ዝርዝር መፍቻ: - ~Beef/የከብት ስጋ Cal = Calories/ካ. ከምግብ የሚገኝ ሃይል ለ Meatless/ስጋ የሌለው pPeanuts/አቶራኒ +Poultry/ዶሮ \*Pork/አሳማ VVegan/ቪጋን WG = Whole Grain/ሆግ

### ምሳ

	1 ካ.	2 ካሎ.	3 ካ.	4 ካ.
<b>የት/ቤት መርሐ ግብር በሚቀየርበት ጊዜ እባክዎ የምግብ ዝርዝር ለውጥ መደረጉን በድረገጽ ላይ ይመልከቱ/ያጣሩ።</b>	<b>1</b> ~ጅዝ በርገር በ ሆ.ግ ሙልሙል ዳቦ ከጥምዝ ድንች ጋር 450 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>2</b> ለ ሆግ 3 ጅዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 314 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>3</b> ~ታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኤድሚ (Edamame)እና WG የሚጨለፍ ጋር 346 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>4</b> ለ ሆግ 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
<b>7</b> ለ ሆል ግሬን ጅዝ ክሪንቸርስ ከማሪናራ ሶስ ጋር 336 ፍራፍሬ ቅይጥ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>8</b> +ሃት ዳግ በWG ሙልሙል ዳቦ ከ/ በቆሎ እና ባቄላ ጋር 345 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>9</b> ለ ሆግ ግሪልድ ጅዝ ሳንድዊች ከ/ ተጠበስ ድንች ጋር 394 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>10</b> +ሆልግሬን ችክን ናጌትስ ከሆልግሬን ብሉብሪ ዳቦ ጋር 412 የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ከራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>11</b> ለ በጅዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100

# ሜይ 2018

## ፕራ- ኬ/ሄድስታርት የምግብ ዝርዝር

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
<b>14</b> ካ. ጅዝ ማኮሮኒ ከ/ +ሆግ ጅክን ናጌትስ እና ሆግ ሮል 399 ግሬፕ ቲማቲሞች 16 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>15</b> ካ. ለሆግ ፓንኬክ ከ እርጎ & ጅዝ ስቲክ ጋር 370 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>16</b> ካሎ. ካ. +ሆግ ችክን ፓቲ በሆግ በን ከ/ ተጠበስ ድንች ጋር 440 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>17</b> ካ. ~ታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኤድሚ (Edamame)እና WG የሚጨለፍ ጋር 346 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>18</b> ካሎ. 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
<b>21</b> ካ. +ሃት ዶግ በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከበቆሎ & እድማሜ ጋር 388 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>22</b> ካሎ. ካ. +ሚኒ ችክን ታኮ ከ/ድንች እና ሆግ ሚኒ ጠፍጣፋ ዳቦ ጋር 344 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>23</b> ካ. ለሆግ ፓንኬክ ከእርጎ & ጅዝ ስቲክ ጋር 370 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>24</b> ካ. ሆግ ፊየስታ ችዝ ኢንቸላደስ ከ~ሬድ ሶስ ጋር 343 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>25</b> ካሎ. ካ. ለበጅዝ የታጨቀ ክረስት ሆግ ፒዛ 320 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100
<b>28</b> ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ	<b>29</b> ካሎ. ካ. ~ጅዚ በርገር በ ሆግ ሙልሙል ዳቦ ከጥምዝ ድንች ጋር 450 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>30</b> ካ. ለሆግ 3 ጅዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 314 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	<b>31</b> ካ. ~ታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኤድሚ (Edamame)እና WG የሚጨለፍ ጋር 346 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:- <a href="https://mocofoodcouncil.org/foodassistance">https://mocofoodcouncil.org/foodassistance</a> .