



ፕሪ-ኬ የምግብ ዝርዝር (PRE-K/HEADSTART MENU)

የምግብ ዋጋዎች	ቁርስ	የእለት ተለዋጭ ምግቦች/አማራጮች	የተመጣጣኝ/አልሚ ምግብ መረጃ			
የየዕለት ቁርስ የሚከፈል \$1.30 ቅናሽ \$0.00 የየዕለት ምሳ የሚከፈል \$2.55 ቅናሽ \$0.00	M ሆ.ግ ሚኒ ቤግሎች/WG Mini Bagels ለ 240 T ሆግ ፓንኬክ/WG Pancakes ለ 220 W ሆ.ግ ቤግል ከክሬም ጅዝ ወይም ጄሊ ጋር /WG Bagel w/ Cream Cheese or Jelly ለ 130-236 TH ለሆግ የቁርስ ሳንድዊች/WG Breakfast Sandwich 120-285 F ከቀረፋ ጋር የተሰራ ዳቦ/WG ሲነመንሮል ለ 240 በየእለቱ የሚቀርብ ፍራፍሬ በየአይነቱ/የፍራፍሬ ጭማቂ 55-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	ሌሎች የየእለት ዋና ምግብ ምርጫዎች የአቶሎኒ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች፣ ግሪልድ ችዝ፣ ሀመስ፣ እና ቤግል ከዮጎርት ጋር ሊያካትት ይችላል። ስለሚኖርዎት የምግብ ምርጫ እባክዎን የትምህርት ቤትዎን ካፍተሪያ ሥራ አስኪያጅ ያነጋግሩ።	ንዩትሪሽን፣ አለርጅን፣ እና ጉሉተን ነፃ የሆኑ ምግቦችን ኢንፎርሜሽን በድረ-ገጽ www.montgomeryschoolsmd.org/departments/foodserv/menus/cafemenus.aspx ይገኛል። እባክዎን የአንዳንዶቹ ዋና ዋና ለምርጫ የቀረቡ ምግቦች የካሎሪያቸው መጠናቸው ከ70-180 የሚደርስ የሆኑ ግሬዶን ለኖራቸው እንደሚችሉ ያስተውሉ።			
ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ		
የምግብ ዝርዝር:- ~ የከብት ስጋ ካ. = ካሎሪዎች ለ ሥጋ የሌለበት ፒ ፒናት + የደሮ ምርት * የአሳማ ስጋ ፍ ጠቃ ያለ ቅመም ያለው ቬጂጋን WG = ሆል ግሬን § ሽሪምፕ ☼ የእድለኛ ገበታ ቀን						
ምሳ						
		1 ካ. ለሆግ 3 ችዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 314 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	2 ካ. ታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኢድማሜ እና ሆልግሬን ስኩፕስ ጋር 346 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	3 ካ. ለአይብ ሆልግሬን ፒዛ ጋር 310 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100		
		6 ካ. ለሆል ግሬን ችዝ ክራንቸርስ ከማሪናራ ሶስ ጋር 336 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	7 ካ. +ሃት ዳግ በሆግ በን ከ/በቆሎ እና ግሪን ቢንስ ጋር 235 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	8 ካ. ለሆግ ግሪልድ ችዝ ሳንድዊች ከ/ተጠበሰ ድንች ጋር 394 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	9 ካ. +ሆልግሬን ችዝን ናጌትስ ከሆልግሬን ብሎብሪ ዳቦ ጋር 412 የተቀላቀለ ስለጣ/አትክልት ራንች ማጣፈጫ ጋር 92 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100	10 ካ. ለአይብ ሆልግሬን ፒዛ ጋር 310 ትንንሽ (ቤቢ) ካሮቶች 30 ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90 ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100

ኖቬምበር 2017 የፕሪ-ክ/የሃይድስታርት ዝርዝር (PRE-K/HEADSTART MENU)

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
<p>13 ካ. ሞኮሮኒ እና ቺዝ /ከሆልዳን ችክን ናጌትስ + እና ሆልዳን ሮል 399</p> <p>ብሮክሊ 15</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p>14 ካ. ለ WG ፓንኬክ ከዩጎርት እና ስትሪንግ ቺዝ ጋር 370</p> <p>ግሬፕ ቲማቲሞች 16</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p>15 ካ. ~ካሬ በርገር በ ሆልዳን በን ከርሊ ድንች</p> <p>~Cafe Burger on WG Bun w/ Curly Potatoes 410</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p>16 ካ. ታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኢድማሜ እና ሆልዳን ስኩፕስ ጋር 346</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p>17 ካ. ለ ችዝ ሆልዳን ፒዛ 310</p> <p>የተቀላቀለ ሰላጣ/አትክልት ራንች ማጣፈጫ ጋር 92</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>
<p>20 ካ. +ሃት ዶግ በሆልዳን በን ከኮርን/ በቆሎ/ ጋር 378</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p>21 ካ. +ሆልዳን ከዝርግ ዳቦ ጋር 344</p> <p>ሚኒ ችክን ታኮስ ከሲዝንድ ድንች እና ዝርግ ዳቦ ጋር</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p>22 ካ. ለ ሆግ ስፓጌቲ ከ/ሚትቦልስ እና ሆግ ሮል ጋር 355</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	 <p>የበዓል ቀን ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ</p> <p>የበዓል ቀን ት/ቤቶች ዝግ ይሆናሉ</p>	
<p>27 ካ. +ሆግ ችክን ፓቲ በሆግ በን ከ/ ተጠበስ ድንች ጋር 440</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p>28 ካ. ~ቴሪያኪ ሚትቦልስ ከ/ሆግ አትክልት ሩዝ እና የሆግ ሮል ጋር 435</p> <p>ትኩስ አታክልቶች በየአይነቱ 8</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p>29 ካ. ለ ሆግ 3 ቺዝ ካልዞኒ ከ/ማሪናራ ሶስ ጋር 314</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	<p>30 ካ. ታኮ ከበቆሎ ጋር እና ኢድማሜ እና ሆልዳን ስኩፕስ ጋር 346</p> <p>ፍራፍሬ በየአይነቱ ትኩስ ወይም ፍራፍሬ በኩባያ 60-90</p> <p>ቅቤ የሌለው ወይም ባለ 1% ወተት 80-100</p>	