

الإفطار والعشاء خلال شهر نوفمبر 2022 للصفوف 6-8

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	ملاحظات
31 أكتوبر الإفطار ميني وافلز بالتوت الأزرق-نباتي أو شوفان/سكر بني-نباتي أو حبوب متنوعة عنباتي ----- الغداء أصابع اللحم أو قطع الدجاج أو وجبة من اختيار الشيف الأنصاف الجانبية بطاطس مهروسة، مرقة بنية اللون-تحتوي على لحم الخنزير، خضروات من مزيج الريف، بسكويت، فواكه	1 الإفطار مافلن إنجليزي مع فطيرة بيض وجبن-نباتي أو بوريتو بيض ستيك ومخفوق أو حبوب متنوعة عنباتي ----- الغداء فاهيتا الدجاج أو تاكو لحم بقرى مع صوص تاكو أو وجبة من اختيار الشيف الأنصاف الجانبية شرائح الخيار، صوص الرانش، فاصوليا، أرز إسباني، فواكه	2 الإفطار مافلن الموز-نباتي أو ميني وافلز بالتوت الأزرق-نباتي أو حبوب متنوعة عنباتي ----- الغداء دجاج ترياك مشوي أو دجاج بالبرتقال أو وجبة من اختيار الشيف الأنصاف الجانبية أرز على البخار، جزر صغير، أعواد كرفس، صوص الرانش، كعكة الحظ، فواكه	3 الإفطار شريحة خبز بالتوت-نباتي أو بيض مخفوق، نقائق ديك رومي، دقيق تورتيلا، صلصة أو حبوب متنوعة عنباتي ----- الغداء شورية كرات اللحم مع الليمون أو حساء الفلفل الأخضر أو وجبة من اختيار الشيف الأنصاف الجانبية أزهار البروكلي، صوص الرانش، لفائف، فواكه	4 الإفطار حبوب مقرمشة بالقرفة زبادي بالفراولة والموز-نباتي أو مافلن إنجليزي مع فطيرة بيض وجبن-نباتي أو ميني توست فرنسي-نباتي ----- الغداء بوريتو نباتي محلي الصنع-نباتي أو لحم بقرى محلي الصنع، بطاطس، جبن، بوريتو فلفل أخضر أو وجبة من اختيار الشيف الأنصاف الجانبية ذرة صفراء، صوص الرانش، سلطة خضروات طازجة، صلصة حارة، فواكه	يقدم من الاثنين إلى الجمعة للإفطار -عصير الفاكهة، فواكه، حليب يقدم من الاثنين إلى الجمعة للغداء-حليب، طالع القائمة للتعرف على الفاكهة
7 الإفطار نقاح-نباتي أو دجاج مع الوافلز أو حبوب متنوعة عنباتي ----- الغداء بيتزا ببيروني -تحتوي على لحم الخنزير أو بيتزا الجبن - نباتي أو وجبة من اختيار الشيف الأنصاف الجانبية سلطة خضروات طازجة ، صوص الرانش، أعواد كرفس، جزر صغير، أعواد البقسماط، فواكه	8 الإفطار بار الغرانولا والشوفان بالعسل-نباتي أو مافلن إنجليزي مع فطيرة بيض ولحم الخنزير - تحتوي على لحم الخنزير أو حبوب متنوعة عنباتي ----- الغداء حساء لحم الخنزير-يحتوي على لحم الخنزير أو انشيلادا الدجاج بالجبنه والفلفل الأخضر الحار أو وجبة من اختيار الشيف الأنصاف الجانبية فاصوليا، شرائح الخيار ، صوص الرانش، لفائف فواكه	9 الإفطار بيجل استيك-يحتوي على لحم الخنزير أو شيلاكوليس أحمر -نباتي أو حبوب متنوعة عنباتي ----- الغداء شريحة دجاج مقليه أو سالزبوري أو وجبة من اختيار الشيف الأنصاف الجانبية بطاطس مهروسة، مرق، مزيج من خضروات كاليفورنيا بسكويت، فواكه	10 الإفطار كرواسون مع فطيرة بلحم الديك الرومي والجبن أو كرواسون بالبيض المخفوق ولحم الخنزير المقدد- يحتوي على لحم الخنزير أو حبوب متنوعة عنباتي ----- الغداء حساء لحم البقر أو تشيلي كون كارني مع الفاصوليا أو وجبة من اختيار الشيف الأنصاف الجانبية خبز الذرة، أزهار القرنبيط، شرائح الفلفل الأخضر، صوص الرانش، فواكه	11 الإفطار حبوب منتفخة مع الكاكو ، Go-Gurt-نباتي أو بيجل استيك-يحتوي على لحم الخنزير أو ساندوتش زبدة الفول السوداني والمربى-نباتي ----- الغداء سلطة تاكو أو دجاج محلي الصنع، بطاطس، فلفل أخضر ، بوريتو الجبن أو وجبة من اختيار الشيف الأنصاف الجانبية ذرة صفراء، فاصوليا، صوص تاكو، بارفيه زبادي بالفراولة	

"نحن نفكر في التغذية لأن الأطفال لا يمكنهم التفكير بدونها"

تخضع قوائم الطعام للتغيير

"وزارة الزراعة الأمريكية تعمل مزود للفرص المتكافئة، وصاحب عمل، وجهة إقراض"

الإفطار والعشاء خلال شهر نوفمبر 2022 للصفوف 6-8

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	ملاحظات
<p>14 الإفطار</p> <p>كعك صغير مع الجبنة وكريمة الفراولة -خبثاتي</p> <p>أو</p> <p>أصابع توست فرنسية مع شراب-خبثاتي</p> <p>أو</p> <p>حبوب متنوعة-خبثاتي</p> <p>-----</p> <p>الغداء</p> <p>تشيز برجر على كعكة</p> <p>أو</p> <p>همبرغر على كعكة</p> <p>أو</p> <p>وجبة من اختيار الشيف</p> <p>الأصناف الجانبية</p> <p>خس مبشور، بطاطس سمائلز</p> <p>كاتب، مسطردة، قرنبيط، صوص الرائش، فواكه</p>	<p>15 الإفطار</p> <p>مافن بالتفاح والقرعة -خبثاتي</p> <p>أو</p> <p>بوريتو ريلينو بالفلفل-خبثاتي</p> <p>أو</p> <p>حبوب متنوعة-خبثاتي</p> <p>-----</p> <p>الغداء</p> <p>حساء الفلفل الأخضر</p> <p>أو</p> <p>تاكو الدجاج</p> <p>أو</p> <p>وجبة من اختيار الشيف</p> <p>الأصناف الجانبية</p> <p>أزهار القرنبيط، أزهار البروكلي، صوص الرائش، أرز إسباني، فواكه</p>	<p>16 الإفطار</p> <p>كويساديل الجبن -خبثاتي</p> <p>أو</p> <p>كرواسون مع فطيرة بيض وجبن-خبثاتي</p> <p>أو</p> <p>حبوب متنوعة-خبثاتي</p> <p>-----</p> <p>الغداء</p> <p>ميني كورن دوغز</p> <p>أو</p> <p>هوت دوغ مع كعكة</p> <p>أو</p> <p>وجبة من اختيار الشيف</p> <p>الأصناف الجانبية</p> <p>كاتب، مسطردة، فاصوليا رائش، بطاطا حلوة</p> <p>واقل محمص، فواكه</p>	<p>17 الإفطار</p> <p>اختيار الشيف</p> <p>أو</p> <p>لحم مقلي مع التورتيللا -خبثاتي</p> <p>أو</p> <p>حبوب متنوعة-خبثاتي</p> <p>-----</p> <p>الغداء</p> <p>ديك رومي، بطاطس مهروسة، مرق ديك رومي، لفائف، صلصة خبز الذرة، فاصوليا خضراء، صلصة الثوت البري، فطيرة البقطين</p>	<p>18 الإفطار</p> <p>حبوب الثوت المقرمشة</p> <p>زبادي بالثوت -خبثاتي</p> <p>أو</p> <p>بيتزا نفاق الديك الرومي في الإفطار</p> <p>أو</p> <p>وافلز مع الشراب-خبثاتي</p> <p>-----</p> <p>الغداء</p> <p>شورية الدجاج مع المكرونة</p> <p>أو</p> <p>نفاق بالفلفل الحار، رقائق الذرة</p> <p>أو</p> <p>وجبة من اختيار الشيف</p> <p>الأصناف الجانبية</p> <p>أزهار البروكلي، شرائح الفلفل الأحمر، صوص الرائش، بسكويت، فواكه</p>	ملاحظات
21	22	23	24	25	
<p>28 الإفطار</p> <p>حلقاات دائرية بالقرعة -خبثاتي</p> <p>أو</p> <p>مافن إنجليزي مع فطيرة بيض ولحم الخنزير -</p> <p>تحتوي على لحم الخنزير</p> <p>أو</p> <p>حبوب متنوعة-خبثاتي</p> <p>-----</p> <p>الغداء</p> <p>اختيار الشيف</p> <p>أو</p> <p>اختيار الشيف</p> <p>أو</p> <p>وجبة من اختيار الشيف</p> <p>الأصناف الجانبية</p> <p>اختيار الشيف</p> <p>فواكه</p>	<p>29 الإفطار</p> <p>بار إفطار هورمبل-يحتوي على لحم الخنزير وقطع غراهام سبورتس</p> <p>أو</p> <p>كويساديل الجبن مع لحم الخنزير-يحتوي على لحم الخنزير</p> <p>أو</p> <p>حبوب متنوعة-خبثاتي</p> <p>-----</p> <p>الغداء</p> <p>بوسولي الدجاج بالفلفل الأخضر الحار</p> <p>أو</p> <p>مكعبات لحم الخنزير مع البطاطس والفلفل الأحمر والتورتيللا-يحتوي على لحم الخنزير</p> <p>أو</p> <p>وجبة من اختيار الشيف</p> <p>الأصناف الجانبية</p> <p>ملفوف مبشور، فاصوليا بينتو، لفائف، فواكه</p>	<p>30 الإفطار</p> <p>ميني وافلز بالقيقب-خبثاتي</p> <p>أو</p> <p>بيض مخفوق ولحم الخنزير المقدد والبسكويت -</p> <p>يحتوي على لحم الخنزير</p> <p>أو</p> <p>حبوب متنوعة-خبثاتي</p> <p>-----</p> <p>الغداء</p> <p>ناتشوز مع اللحم المفروم</p> <p>أو</p> <p>سلوبي جو مع لفاقة</p> <p>أو</p> <p>وجبة من اختيار الشيف</p> <p>الأصناف الجانبية</p> <p>ذرة صفراء، شرائح الخيار، صوص الرائش، فواكه</p>	<p>1 ديسمبر الإفطار</p> <p>كرواسون مع فطيرة البيض والجبن ولحم الخنزير -يحتوي على لحم الخنزير</p> <p>أو</p> <p>ميني رولز بالقرعة -خبثاتي</p> <p>أو</p> <p>حبوب متنوعة-خبثاتي</p> <p>-----</p> <p>الغداء</p> <p>كرات اللحم الايطالية</p> <p>أو</p> <p>ساندوتش اللحم المحمص - يحتوي على لحم الخنزير والجبن</p> <p>أو</p> <p>وجبة من اختيار الشيف</p> <p>الأصناف الجانبية</p> <p>جزر صغير، أعواد كرفس، صوص الرائش، بارفيه زبادي بالخوخ</p>	<p>2 ديسمبر الإفطار</p> <p>حبوب تشيريوس بالعلسل والمكسرات</p> <p>Go-Gurt-خبثاتي</p> <p>أو</p> <p>بوريتو بيض وجبن محلي الصنع-خبثاتي</p> <p>أو</p> <p>ميني وافلز بالقيقب-خبثاتي</p> <p>-----</p> <p>الغداء</p> <p>انشيلادا الدجاج بالفلفل الأخضر الحار،</p> <p>أو</p> <p>بوريتو اللحم البقري مع الخضروات</p> <p>أو</p> <p>وجبة من اختيار الشيف</p> <p>الأصناف الجانبية</p> <p>فاصوليا مقلية، سلطة خضروات طازجة، صوص الرائش، فواكه</p>	

"نحن نفكر في التغذية لأن الأطفال لا يمكنهم التفكير بدونها"

تخضع قوائم الطعام للتغيير

"وزارة الزراعة الأمريكية تعمل مزود للفرص المتكافئة، وصاحب عمل، وجهة إقراض"