

# الإفطار والعشاء خلال شهر نوفمبر 2022 للصفوف 8-6

| الاثنين  | الثلاثاء  | الأربعاء  | الخميس  | الجمعة   | ملاحظات   |
|--|---|---|---|--|---|
| 31 أكتوبر<br>الإفطار<br>مبني وافلز بالتوت الأزرق-نباتي<br>أو<br>شوفان/سكر بني-نباتي<br>أو<br>حوب متنوعة-نباتي  | 1 الإفطار<br>ما芬 انجليزي مع فطيرة بيض وجبن-نباتي<br>أو<br>بور بيتو بيسكويت<br>ومحمر<br>أو<br>حوب متنوعة-نباتي   | 2 الإفطار<br>مافن الموز-نباتي<br>أو<br>مبني وافلز بالتوت الأزرق-نباتي<br>أو<br>حوب متنوعة-نباتي         | 3 الإفطار<br>شريحة خبز بالتوت-نباتي<br>أو<br>بيض مخفوق، نفانق ديك رومي، دقيق تورتيلاء،<br>صلصة<br>أو<br>حوب متنوعة-نباتي  | 4 الإفطار<br>حوب مقرمشة بالقرفة<br>زيادي بالفراولة والموز-نباتي<br>أو<br>مافن إنجلزي مع فطيرة بيض<br>وجبن-نباتي<br>أو<br>مبني توست فرنسي-نباتي     | يقدم من الاثنين إلى الجمعة <b>للافطار</b> -عصير الفاكهة، فواكه،<br>حليب<br>يقدم من الاثنين إلى الجمعة <b>للغداء</b> -حليب، طالع القائمة<br>لتتعرف على القائمة   |
| أصابع اللحم<br>أو<br>قطع الدجاج<br>أو<br>وجبة من اختيار الشيف<br><b>الأصناف الجانبيّة</b><br>بطاطس مهروسة، مرقة ببنية اللون-تحتوي على<br>لحم الخنزير، حضروات من مزيج الريف،<br>بسكويت، فواكه                   | فاهيتا الدجاج<br>أو<br>ناكو لحم بقرى مع صوص تاكو<br>أو<br>وجبة من اختيار الشيف<br><b>الأصناف الجانبيّة</b><br>شريحة الخبز، صوص الرانش، فاصولياء، أرز<br>إسباني، فواكه   | دجاج ترياكى مشوي<br>أو<br>دجاج بالبرتقال<br>أو<br>وجبة من اختيار الشيف                                  | الغذاء<br>شوربة كرات اللحم مع الليمون<br>أو<br>حساء الفلفل الأخضر<br>أو<br>وجبة من اختيار الشيف   | الغذاء<br>بوريتو نباتي محلى الصنع-نباتي<br>أو<br>لحم بقرى محلى الصنع، بطاطس، جبن، بوريتو<br>فلفل أخضر<br>أو<br>وجبة من اختيار الشيف                | يقدم من الاثنين إلى الجمعة <b>للغداء</b> -عصير الفاكهة، فواكه،<br>لحم بقرى محلى الصنع-نباتي<br>أو<br>لحم بقرى محلى الصنع، بطاطس، جبن، بوريتو<br>فلفل أخضر<br>أو<br>وجبة من اختيار الشيف<br><b>الأصناف الجانبيّة</b><br>ذرة صفراء، صوص الرانش،<br>سلطة حضروات طازجة، صلصة حارة،<br>فواكه |
| 7 الإفطار<br>نفاث-نباتي<br>أو<br>دجاج مع الוואفلز<br>أو<br>حوب متنوعة-نباتي  | 8 الإفطار<br>بار الغرانولا والشوفان بالعسل-نباتي<br>أو<br>مافن إنجلزي مع فطيرة بيض ولحم الخنزير -<br>تحتوي على لحم الخنزير<br>أو<br>حوب متنوعة-نباتي  | 9 الإفطار<br>بيجل استيك-تحتوي على لحم الخنزير<br>أو<br>شيلاكوبيلين أحمر-نباتي<br>أو<br>حوب متنوعة-نباتي | 10 الإفطار<br>كرواسون مع فطيرة بلحم الديك الرومي<br>والجبن<br>أو<br>كرواسون بالبيض المخفوق ولحم الخنزير المقدد -<br>تحتوي على لحم الخنزير<br>أو<br>حوب متنوعة-نباتي | 11 الإفطار<br>حوب متفقحة مع الكاكاو،<br>نباتي-Go-Gurt<br>أو<br>بيجل استيك-تحتوي على لحم الخنزير<br>أو<br>ساندوتش زبعة الغول السوداني والمربى-نباتي | الغذاء<br>سلطة تاكو<br>أو<br>دجاج محلى الصنع، بطاطس، فلفل أخضر، بوريتو<br>الجبن<br>أو<br>وجبة من اختيار الشيف<br><b>الأصناف الجانبيّة</b><br>ذرة صفراء، فاصولياء،<br>صوص تاكو، بارفيه زيادي بالفراولة   |
| بيتزا بيبروني-تحتوي على لحم الخنزير<br>أو<br>بيتزا الجبن - نباتي<br>أو<br>وجبة من اختيار الشيف<br><b>الأصناف الجانبيّة</b><br>سلطة حضروات طازجة ، صوص الرانش، أعدوا<br>كرفس، جزر<br>صغير، أعاد البقسماط، فواكه | الغذاء<br>حساء لحم الخنزير-تحتوي على لحم الخنزير<br>أو<br>انشيلادا الدجاج بالجبنية والفلفل الأخضر الحار<br>أو<br>وجبة من اختيار الشيف<br><b>الأصناف الجانبيّة</b><br>فاصولياء، شريحة الخبز،<br>صوص الرانش، لفائف<br>فواكه | الغذاء<br>شريحة دجاج مقليّة<br>أو<br>سالزبورى<br>أو<br>وجبة من اختيار الشيف                             | الغذاء<br>شريحة خبز بالتوت<br>أو<br>شريحة دجاج مشوي   | الغذاء<br>حساء لحم الديك الرومي<br>أو<br>شريحة دجاج مشوي   |   |

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

تخضع قوائم الطعام للتغيير

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

# الإفطار والعشاء خلال شهر نوفمبر 2022 للصفوف 6-8

| الاثنين  | الثلاثاء   | الأربعاء   | الخميس   | الجمعة   | ملاحظات   |
|--|--|--|--|--|---|
| 14 الإفطار<br>كعك صغير مع الجبنة وكريمة الفراولة خبائي<br>أو<br>أصابع توست فرنسية مع شراب خبائي<br>أو<br>جبوب متنوعة خبائي   | 15 الإفطار<br>ماون بالتفاح والقرفة خبائي<br>أو<br>بورتيو ريلينو بالفلفل خبائي<br>أو<br>جبوب متنوعة خبائي   | 16 الإفطار<br>كوسيديلا الجبن خبائي<br>أو<br>كرواسون مع فطيرة بيض وجبن خبائي<br>أو<br>جبوب متنوعة خبائي   | 17 الإفطار<br>اختيار التفيف<br>أو<br>لحم مقلي مع التورتيلا خبافي على لحم الخنزير<br>أو<br>جبوب متنوعة خبائي  | 18 الإفطار<br>جبوب اللوت المقرمشة<br>زبادي باللوت خبائي<br>أو<br>بيتناق الديك الرومي في الإفطار<br>أو<br>وافلز مع الشراب خبائي   |   |
| الغاء<br>شيز برج على كعكة<br>أو<br>همير غر على كعكة<br>أو<br>وجبة من اختيار الشيف<br>الأصناف الجانبية<br>خس ميشور، بطاطس سمايلز<br>كاشيب، مسطردة، قرنبيط، أزهار البروكلي، صوص<br>الرانش، أرز إسباني، فواكه | الغاء<br>حساء الطفل الأخضر<br>أو<br>تاكو الدجاج<br>أو<br>وجبة من اختيار الشيف<br>الأصناف الجانبية<br>أزهار القرنبيط، أزهار البروكلي، صوص<br>الرانش، أرز إسباني، فواكه  | الغاء<br>ميني كورن دوغز<br>أو<br>هوت دوغ مع كعكة<br>أو<br>وجبة من اختيار الشيف<br>الأصناف الجانبية<br>كاشيب، مسطردة، فاصولي رانش، بطاطا حلوة<br>وأول ممحصنة، فواكه | الغاء<br>لحم مقلي خبافي على لحم الخنزير<br>أو<br>كوسيديلا الجبن مع لحم الخنزير<br>أو<br>جبوب متنوعة خبائي  | الغاء<br>لحم مقلي خبافي على لحم الخنزير<br>أو<br>كوسيديلا الجبن خبافي<br>أو<br>جبوب متنوعة خبائي   |   |
| 21<br>لا توجد مدرسة<br>عطلة عيد الشكر  | 22<br>لا توجد مدرسة<br>عطلة عيد الشكر  | 23<br>لا توجد مدرسة<br>عطلة عيد الشكر  | 24<br>لا توجد مدرسة<br>عطلة عيد الشكر  | 25<br>لا توجد مدرسة<br>عطلة عيد الشكر  |   |
| 28 الإفطار<br>حلقات دائرية بالقرفة خبائي<br>أو<br>ماون إنجلزي مع فطيرة بيض ولحم الخنزير -<br>تحتوي على لحم الخنزير<br>أو<br>جبوب متنوعة خبائي  | 29 الإفطار<br>بار إفطار هورمبل-بحتوى على لحم الخنزير<br>وقطع غراهام سبورنس<br>أو<br>كوسيديلا الجبن مع لحم الخنزير-بحتوى على لحم<br>الخنزير<br>أو<br>جبوب متنوعة خبائي  | 30 الإفطار<br>ميني وافلز بالفليق خبائي<br>أو<br>بيض مخفوق ولحم الخنزير المقدد والبسكويت -<br>تحتوى على لحم الخنزير<br>أو<br>جبوب متنوعة خبائي                      | الغاء<br>نالشور مع اللحم المفروم<br>أو<br>سلوبي جو مع لفافة<br>أو<br>وجبة من اختيار الشيف<br>الأصناف الجانبية<br>ذرة صفراء، شرائح الخيار،<br>صوص الرانش، فواكه | الغاء<br>كرات اللحم الإيطالية<br>أو<br>ساندويش اللحم الممحص - يحتوي على لحم<br>الخنزير والجبن<br>أو<br>وجبة من اختيار الشيف<br>الأصناف الجانبية<br>جزر صغير، أعاد كرفس، صوص الرانش،<br>بارفيه زبادي باللوخ | 2 دسمبر<br>الإفطار<br>جبوب شيريوس بالعسل والمكسرات<br>أو<br>Go-Gurt خبائي<br>أو<br>بورتيو بيض وجبن محلى الصنف خبائي<br>أو<br>ميني وافلز بالفليق خبائي |
| الغاء<br>اختيار الشيف<br>أو<br>اختيار الشيف<br>أو<br>وجبة من اختيار الشيف<br>الأصناف الجانبية<br>اختيار الشيف<br>فواكه   | الغاء<br>بوسولي الدجاج بالفلفل الأخضر الحار<br>أو<br>مكعبات لحم الخنزير مع البطاطس والفلفل الأحمر<br>والتورتيلا-تحتوي على لحم الخنزير<br>أو<br>وجبة من اختيار الشيف<br>الأصناف الجانبية<br>ملفوف ميشور، فاصولي بيتنو، لفائف، فواكه |  |  |  |   |

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

تخضع قوائم الطعام للتغيير

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