

Вудбурнская средняя школа

Меню завтраков и обедов

Декабрь-Февраль 2023-24

неделя	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
1	Блинчик с мясом Курица по-китайски с рисом Кесадилья с курицей Пепперони	Завтрак Пицца с пепперони* Бутерброд с колбасой и сыром Парфе с йогуртом	Жаренные яйца на кукурузной лепёшке Лазанья и хлеб с чесноком Бутерброд с ореховым маслом и джемом Зеленый салат	Оладьи Лапша с курицей-альфредо/хлеб с чесноком Йогурт, сырная палочка и булочка Пицца	Булочка со сладким сырком Рыбные палочки & булочка Рагу с овощами Бурито с овощами
2	Завтрак на палочке Курица-терияки & бурый рис Сосиска в кукурузном тесте Горячий бутерброд с сыром	Мини-булочки с корицей Пицца Бутерброд с тунцовым салатом Парфе с йогуртом	Пончик с глазурью Куриные палочки & булочка Бутерброд с ореховым маслом и джемом Шефский салат	Йогурт с гранолой Тамале с рисом по-испански Чипсы с фасолью Пицца	Гренки Гамбургер с картошкой-фри Сосиска в кукурузном тесте Бурито с овощами
3	Бурито Говядина-терияки & бурый рис Сосиска в кукурузном тесте Горячий бутерброд с сыром	Мини-булочки с начинкой Пицца с пепперони* Рулет с курицей по азиатски Парфе с йогуртом	Кукурузные лепешки с яйцом Макароны с сыром и хлебом Бутерброд с ореховым маслом и джемом Зеленый салат	Булочка с корицей Куриная отбивная с картофельным пюре и булочкой Тарелка Хумуса Пицца	Булочка со сладким сырком Бутерброд с курицей Фасоль с кукурузным хлебом Бурито с овощами
4	Овсяная каша Пирог Сосиска в кукурузном тесте Горячий бутерброд с сыром	Бисквит с яблоком Пицца Бутерброд с колбасой Парфе с йогуртом	Бутерброд Куриное фахита Бутерброд с ореховым маслом и джемом Шефский салат	Мини-оладьи Чипсы "Начо" Йогурт, сыр и булочка Пицца	Булочка с корицей Гамбургер Кусочки перца-халапеньо Бурито с овощами

Дополнительные варианты

ЗАВТРАК

Хлопья или батончик из хлопьев

Обезжиренное или 1% молоко

Каждый ученик получает ½ чашки фруктов со своим завтраком.

ОБЕД

Обезжиренное белое или шоколадное молоко. Разнообразные свежие и консервированные фрукты и овощей.

Каждый ученик получает ½ чашки фруктов и/или овощей с обедом

Блюда, помеченные звездочкой* могут содержать свинину.

Это меню может измениться без предупреждения.

Советы по здоровому питанию: начинай свой день с сбалансированного завтрака

- Цельные злаки для сытости и энергии
- Протеины для здоровья мышц
- Еда, богатая кальцием, для крепких костей и зубов
- Разнообразные фрукты и овощи для пополнения витаминами

Декабрь							Январь							Февраль						
S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S	S	M	T	W	Th	F	S
					1	2		1	2	3	4	5	6					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29		

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

Это учреждение предоставляет равные возможности.