

Вудбурнская начальная школа

Меню завтраков и обедов

Март-Июнь 2023-24

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. Разнообразие свежих и консервированных фруктов 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.

НЕДЕЛЯ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
1	Мини-булочки с корицей	Сырные палочки	Пончик с глазурью	Батончик с овсянкой	Гренки
	Говядина-терияки & бурый рис Сосиска в кукурузном тесте	Пицца* Бутерброд с ветчиной и сыром	Куриные наггетсы & булочка Бутерброд с ореховым маслом	Курица & бурый рис Йогурт, сыр и булочка	Завтрак на обед "Карман" с пепперони
2	"Завтрак на палочке"	Булочка с корицей	Оладьи	Мини-оладьи	Йогурт & гранола
	Терияки-курица & жареная лапша Горячий бутерброд с сыром	Пепперони* Пицца Бутерброд с куриным салатом	Бутерброд с куриной котлетой Бутерброд с ореховым маслом	Спагетти с мясным соусом Хумус, овощи & хлеб	Гамбургер Овощные наггетсы
3	Буррито	Йогурт и булочка	Кукурузные лепешки с яйцом	Кесадилья	Хлопья & клубника
	Говяжьих тако с жареной фасолью Сосиска в кукурузном тесте	Пицца Руллет с курицей	Бутерброд с тефтелями Бутерброд с ореховым маслом	Чипсы с горячим сыром Хумус, овощи & хлеб	Печёная курица с салатом и булочкой Бурито с овощами
4	Бутерброд на завтрак Китайская кухня Горячий бутерброд с сыром	Банановый хлеб Пепперони* Пицца Бутерброд с колбасой	Бисквит с яблоком Гамбургер Бутерброд с ореховым маслом	Мини-булочки с начинкой Картофельное пюре с соусом Кукурузные чипсы с фасолью	Каша из квиноа Пицца Овощи, запечённые в тесте

Советы по здоровому питанию: употребление воды для здорового тела

- Рекомендуется пить 8 стаканов воды в день
- пей воду вместо напитков, содержащих сахар
- Добавь дольку лимона в воду. Это улучшит вкус воды, и поможет тебе пить больше воды в течении дня.

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

Это учреждение предоставляет равные возможности.