

Вудбурнская начальная школа

Меню завтраков и обедов

Декабрь-Февраль 2024-25

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	Булочка со сладким сыром Говядина-терияки & бурый рис Горячий бутерброд с сыром	Завтрак Пицца с пепперони* Бутерброд с колбасой и сыром	Сырные палочки Лазанья и хлеб с чесноком Бутерброд с ореховым маслом и джемом	Оладьи Тамале с рисом по-испански Йогурт, сыр и булочка	Гренки Рыбные палочки & булочка Пагу с овощами
2	Завтрак на палочке Курица-терияки & жареная лапша Сосиска в кукурузном тесте	Мини-булочки с корицей Пицца Бутерброд с BBQ мясом	Пончик с глазурью Бутерброд с курицей Бутерброд с ореховым маслом и джемом	Банановый хлеб Пицца Чипсы с фасолью	Бисквит с яблоком Гамбургер с картошкой-фри Бурито с овощами и картошкой-фри
3	Бурито Горячий бутерброд с сыром Кесадилья с курицей	Булочка с корицей Пицца с пепперони* Бутерброд с колбасой и сыром	Бисквит с яблоком Куриные нагетсы Бутерброд с ореховым маслом и джемом	Оладьи Лазанья с хлебом и чесноком Йогурт, сырная палочка и булочка	Йогурт и булочка Томатный суп с сырными палочками Бурито с фасолью и сыром
4	Пицца на завтрак Энчилада Сосиска в кукурузном тесте	Мини-булочки с начинкой Пицца Бутерброд с колбасой	Блинчик с мясом Бутерброд с куриным мясом Бутерброд с ореховым маслом и джемом	Булочка с корицей Лапша с курицей-альфредо Тарелка хумуса	Йогурт и гранола Гамбургер Фасоль с кукурузным хлебом

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	3	4	5	6	7				1	2	3	4							1
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
29	30	31					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	

1 неделя

2 неделя

3 неделя

4 неделя

Это учреждение предоставляет равные возможности.