

क्याम्पस क्याफे ब्रेकफास्ट

जनव

सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार
		1	2 Main Entrée बीफ र पनीर बेगेल	3 Main Entrée क्र्याम्बल गरिएको अण्डा ससेज प्याटी
6 Main Entrée ग्रीन ग्रेन ब्रेकफास्ट रत्न	7 Main Entrée भरिएको Pankes	8 Main Entrée ब्रेकफास्ट पिज्जा	9 Main Entrée चिकन क्रोइसेंट स्लाइडर	10 Main Entrée एप्पल दालचिनी टेक्सास टोस्ट
13 Main Entrée भरिएको ह्याशब्राउन	14 Main Entrée ताजा बेकड आटा गो बार	15 Main Entrée नाश्ता टैकोस	16 Main Entrée जेनी ली स्यान्डविच	17 Main Entrée दही वा अनाज या मसालेदार नाश्ता कैलजोन
20	21 Main Entrée ताजा बेकड WG डोनट्स	22 Main Entrée मीठा आलू रोल गर्नुहोस्	23	24
27 Main Entrée ग्रीन ग्रेन ब्रेकफास्ट रत्न	28 Main Entrée भरिएको Pankes	29 Main Entrée ब्रेकफास्ट पिज्जा	30 Main Entrée चिकन क्रोइसेंट स्लाइडर	31 Main Entrée एप्पल दालचिनी टेक्सास टोस्ट

दैनिक फल

ब्रेकफास्ट र लन्च एफरुइट विकल्पहरू
मौसमी हुन् र यसमा समावेश हुन सक्छन्:
ताजा साबुत फल: स्याउ, सुन्तला, मन्दारिन, केरा,
फलफूल सलाद
फल कप: नाशपाती, आडू, आम, मंदारिन अॉरेंज,
अनानास टिडबिट्स, दालचीनी आडू, कद्दूक
दालचीनी सेब, खुबानी
सुकेको फल: अनानास, किशमिश, क्रेसिन, मिश्रित
फल

स्ट्रॉबेरी

ब्रेकफास्ट साइड्स

Cheerios
लक्की चार्म्स
दालचीनी ग्रेनोला
दही कप
दालचीनी टोस्ट क्रेच फ्रूट लूप वाफल्स
साल्सा कप

मिनी मफिन लोफ
चेक्स अनाज
WG Bagels
लक्की चार्म्स
नाश्ता बार

शाकाहारी विकल्प दैनिक
उपलब्ध
स्थानीय स्किम र १% दूध
ताजा फल र तरकारी
दैनिक

माछा समावेश
गर्दछ
सुँपुरको मासु
समावेश गर्दछ
ग्लूटेन फ्री

क्लासरूम एन्ट्रीज "क्लासरूममा ब्रेकफास्ट" मा भाग लिने स्कूलहरूमा उपलब्ध छन् र पौष्टिक ब्रेकफास्टको लागि यूएसडीए आवश्यकताहरू पूरा गर्छन्!

हाम्रो मेनुले यूएसडीए आवश्यकताहरू पूरा गर्दछ

सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार
		1	2 Main Entrée प्रबन्धकको छनौट साइड विकल्पहरू गर्म वेजी	3 Main Entrée चिकन विन्स साइड विकल्पहरू लहसुन की गाँठ भुना हुआ तिरंगा मीठे आलू 100% जूस स्तुशी
6 Main Entrée पिज्जा क्रंचर्स साइड विकल्पहरू ब्रोकोली र पनीर मारिनारा सॉस	7 Main Entrée जनरल त्सो का चिकन साइड विकल्पहरू वेजी फ्राइड राइस एशियन मेडले	8 Main Entrée बीफ हॉट डॉग साइड विकल्पहरू बेकड बीन्स	राष्ट्रीय खुबानी दिवस 9 Main Entrée ओजारेला र तुलसी मीटबल्स साइड विकल्पहरू भुटेको मके डब्ल्यूजी या जीएफ होगी बन खुबानी आधा	10 Main Entrée पिज्जा डे साइड विकल्पहरू चना सलाद 100% जूस स्तुशी
13 Main Entrée चीज़ी टीज़-स्टिक साइड विकल्पहरू हरियो गेडागुडी र मशरूम मारिनारा सॉस	14 Main Entrée फजिता बाउल चिकन या बीफ साइड विकल्पहरू कालो बीन्स Salsa	15 Main Entrée बोनलेस पखेटा साइड विकल्पहरू डिनर रोल भुना हुआ तिरंगा मीठे आलू	16 Main Entrée काटिएको टर्की र ग्रेभी साइड विकल्पहरू मेश किए गए आलू लहसुन की गाँठ	17 Main Entrée चिकन ड्रमस्टिक साइड विकल्पहरू लहसुन की गाँठ ब्रोकोली सलाद 100% जूस स्तुशी
20	21 Main Entrée मैंगो हबनेरो वा जनरल त्सोको मीटबल्स साइड विकल्पहरू वेजी फ्राइड राइस हरियो गेडागुडी	22 Main Entrée चिकन टैकोस साइड विकल्पहरू रिफ्राइड बीन्स साल्सा कप	23	24
27 Main Entrée उग्र मोज़ बाइट्स या ब्रेडेड रविओली साइड विकल्पहरू ब्रोकोली र पनीर मारिनारा सॉस	28 Main Entrée नाचोस ग्रान्दे साइड विकल्पहरू कालो बीन्स Salsa	चिनीयाँ नयाँ वर्ष Main Entrée पॉपकॉर्न चिकन और वाफल साइड विकल्पहरू भुना हुआ तिरंगा मीठे आलू गुड फॉर्च्यून कप	30 Main Entrée चिकन टिक्का मसाला साइड विकल्पहरू एशियन मेडले सिलान्ट्रो लाइम चावल नान रोटी	31 Main Entrée बेकड इटालियन टर्की होगी साइड विकल्पहरू डब्ल्यूजी या जीएफ होगी क्रिकल कट फ्राइज़ 100% जूस स्तुशी
Alternate Entrées गोबी एण्ड जे वा वोविक टोस्टेड पनीर	Alternate Entrées गोबी एण्ड जे वा वोविक पनीर केसाडिल्ला	Alternate Entrées टोस्टेड पनीर चिकन रैप या पिज्जा किट	Alternate Entrées टोस्टेड पनीर ताजा मेड सलाद	Alternate Entrées गोबी एण्ड जे वा वोविक डेली स्यान्डविच

क्या आपको

करिब ४,० वर्ष पहिले चीनमा उत्पत्ति भएको र व्यापारको माध्यमबाट भूमध्यसागरीय क्षेत्रमा फैलिएको विश्वास गरिन्छ। प्राचीन ग्रीसमा खुबानी एक बहुमूल्य र लोकप्रिय उपहार थियो। यसमा क्यालोरी को मात्रा कम हुन्छ तर फाइबर र भिटामिन ए र सी, र बीटा-क्यारोटीनमा

उच्च हुन्छ



महिनाको



ब्रोकोली

भूमध्यसागरमा २,० वर्ष पहिले खेती गरिएको ब्रोकाउलीमा भिटामिन सी, के, फाइबर र एन्टिअक्सिडेन्ट प्रचुर मात्रामा पाइन्छ। यसले २० औं शताब्दीको दौडान अमेरिकामा लोकप्रियता प्राप्त गर्यो, इटालियन आप्रवासीहरूको लागि



शाकाहारी विकल्प दैनिक उपलब्ध



माछा समावेश गर्दछ



स्थानीय स्किम र १% दूध



सुँपुरको मासु समावेश गर्दछ



ताजा फल र तरकारी दैनिक



ग्लूटेन फ्री

हाम्रो मेनुले यूएसडीए आवश्यकताहरू पूर्ण गर्दछ