

فبراير/شباط 2025

وجبة إفطار المرحلة الابتدائية

الجمعة

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

الاثنين

وجبات الإفطار الكلاسيكية

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|--|
| اصابع التوست الفرنسي Goldfish Graham's لبن زبادي Danimals ومقرمشات Grahams | حبوب الإفطار ومقرمشات Goldfish Graham's لبن زبادي Danimals ومقرمشات Grahams | شطيرة خبز الوافل وتناقل الدجاج Goldfish Graham's لبن زبادي Danimals ومقرمشات Grahams | حبوب الإفطار ومقرمشات Goldfish Graham's لبن زبادي Danimals ومقرمشات Grahams | بيغل الإفطار بالبيض والجبين Goldfish Graham's شوفان منقوع طوال الليل مع الكراميل والتفاح | حبوب الإفطار ومقرمشات Goldfish Graham's لبن زبادي Danimals ومقرمشات Grahams | وأفل محشو بالتفاح والدجاج والجبين Goldfish Graham's لبن زبادي Danimals ومقرمشات Grahams | كعك تيجل بالسجق البقري والجبين Goldfish Graham's لبن زبادي Danimals ومقرمشات Grahams |
|--|--|--|--|--|--|---|--|

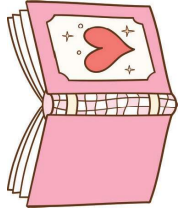
الاختيارات اليومية

| | | | | | | | | | |
|----|--|----|---|----|------------------------------|----|---|----|---------------------------------------|
| 7 | كعكات الشوفان بالموز ورقائق الشيكولاتة | 6 | لغائف القرفة من Hadley Farms | 5 | خبز الموز | 4 | أصابع الخبز المقرمشة المحشوة بالقرفة Cinnamon Toast Crunch | 3 | بان كيك صغيرة بالحلوى الملونة من Eggo |
| 14 | وأفل بلجيكي بالحلوى الملونة | 13 | خبز البيجل المحشو بالجبين الكريمي والفراولة | 12 | لقيمات فطور مغطاة بصوص السكر | 11 | خبز اليقطين | 10 | مغلق |
| 21 | كعكات الشوفان بالموز ورقائق الشيكولاتة | 20 | لغائف القرفة من Hadley Farms | 19 | خبز الموز | 18 | أصابع الخبز المقرمشة المحشوة بالقرفة Cinnamon Toast Crunch | 17 | مغلق |
| 28 | وأفل بلجيكي بالحلوى الملونة | 27 | خبز البيجل المحشو بالجبين الكريمي والفراولة | 26 | لقيمات فطور مغطاة بصوص السكر | 25 | خبز اليقطين | 24 | وأفل Grahams باليقتب |

فواكه ومشروبات طازجة يوميًا

- سلة الفاكهة اليومية لدينا تشمل التفاح والبرتقال والكمثرى والموز.
- عصير البرتقال 100% متوفر يوميًا.
- اختر من بين الحليب السادة خالي الدسم أو الحليب الخالي من اللاكتوز بنسبة 1%.

للمتعرف على أحدث قائمة طعام، والمواد المسببة للحساسية الغذائية، والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة موقع schoolcafe.com/CINCINNATI/PUBLIC/SCHOOLS القائمة عرضة للتغيير. • هذه المنظمة تعمل بمبدأ تكافؤ الفرص. تضم كل وجبة فطور طبقًا رئيسيًا، ومالحة، وعصيرًا خالصًا 100%، وأحد خيارات الحليب.



فبراير/شباط 2025

وجبات غذاء المرحلة الابتدائية

الجمعة

الخميس

الأربعاء

الثلاثاء

الاثنين

المفضلة لدى الطلاب

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|
| شطيرة Uncrustable وشرائط الجبن، والبريتزل بيتزا جلاكسي بالجبن، بيتزا جلاكسي بالبرونزي | شطيرة كلوب بلحم الديك الرومي شطيرة الدجاج المقرمش من Tyson شطيرة الدجاج المقرمش الحار من Tyson معكرونة نباتية | شطيرة بولم الديك الرومي شطيرة الدجاج المقرمش من Tyson شطيرة الدجاج المقرمش الحار من Tyson معكرونة نباتية | صندوق بيتزا من قطع البيتزا قطع الدجاج الصغيرة المقرمشة المغطاة بالفصمامات أجنحة دجاج محلية حارة | شطيرة Uncrustable وشرائط الجبن، والبريتزل فنانق صغيرة من لحم الديك الرومي مغطاة بحقن الذرة | مجموعة الطاقة النباتية بزبدة الفول السوداني |
|---|---|--|---|--|---|

الاختيارات اليومية

| | | | | | |
|----|---|----|--|----|--|
| 7 | ساندويتش جنن محمص في الفرن حساء طماطم بالكريمة شرائط تاج طاج سلطه خضروات جانبية طازجة | 14 | بوريتو الفاصوليا والجبن فراولة Jonny Pop ذرة صفراء حلوة سلطه التفاح والعلب سلطه خضروات جانبية طازجة | 3 | شرائط صدور الدجاج وقطع الوافل الصغيرة بالقيقب فاصوليا مطبوخة في الفرن بصوص الباربيكي كوب التفاح المقرمش البارد سلطه خضروات جانبية طازجة |
| 8 | معكرونة بيتزا ودجاج بصوص ألفريدو مع لائف خبز العشاء خضروات مشكله زبيب سلطه خضروات جانبية طازجة | 13 | سباجيتي بصوص سينيسي تشيلي الحار وينسكوت على شكل المحار جزر تغليفة من البرتقال الحلو كوب توت مشكل سلطه خضروات جانبية طازجة | 4 | رفائق التاكو الطرية باللحم البقري والجبن ذرة صفراء حلوة كوب من فاكهة الفراولة سلطه خضروات جانبية طازجة |
| 9 | شطيرة كوني على طريقة سينيسياتي مع مقرمشات على شكل المحار مكعبات البطاطا الحلوة المتبله ZeeZees كوب كمثرى من خضروات جانبية طازجة | 12 | فطيرة الدجاج بطاطس مهروسة على الطريقة المنزلية جيكاما مشوية في الفرن كوب فواكه مشكله من ZeeZees سلطه خضروات جانبية طازجة | 5 | أفخاذ الدجاج وخبز الذرة من Tyson خضروات مشكله مطبوخة على الطريقة الجنوبية بروكلي مشوي بالفرن كوب من فاكهة الخوخ سلطه خضروات جانبية طازجة |
| 10 | أصابع بقصمات بالموززبلا مع كوب صلصلة مارينارا خضروات مشكله شرائط تفاح طاج سلطه خضروات جانبية طازجة | 11 | رفائق التاكو الطرية باللحم البقري والجبن الفاصوليا السوداء بتوابل مكسيكية كوب من فاكهة الفراولة سلطه خضروات جانبية طازجة | 6 | رفائق التاكو الطرية باللحم البقري والجبن بسكوبيت الاحتفال بالرؤساء ذرة صفراء حلوة كوب التفاح المقرمش البارد سلطه خضروات جانبية طازجة |
| 11 | طبق تشكيلة لحوم إيطالي ومارينارا فاصوليا خضراء مطبوخة على الطريقة الجنوبية رفائق التفاح سلطه خضروات جانبية طازجة | 17 | دجاج باليوسفي وأرز زهرات البروكلي المغطوه على البخار كوب التفاح المقرمش البارد سلطه خضروات جانبية طازجة | 7 | صندوق بيتزا من قطع البيتزا قطع الدجاج الصغيرة المقرمشة المغطاة بالفصمامات أجنحة دجاج محلية حارة |
| 12 | ساندويتش جنن محمص في الفرن حساء طماطم بالكريمة شرائط تاج طاج سلطه خضروات جانبية طازجة | 18 | رفائق التاكو الطرية باللحم البقري والجبن بسكوبيت الاحتفال بالرؤساء ذرة صفراء حلوة كوب التفاح المقرمش البارد سلطه خضروات جانبية طازجة | 8 | شطيرة كوني على طريقة سينيسياتي مع مقرمشات على شكل المحار مكعبات البطاطا الحلوة المتبله ZeeZees كوب كمثرى من خضروات جانبية طازجة |
| 13 | معكرونة بيتزا ودجاج بصوص ألفريدو مع لائف خبز العشاء خضروات مشكله زبيب سلطه خضروات جانبية طازجة | 19 | الفاصوليا الحمراء والأرز مع لائف العشاء الطرية بازلاء خضراء بروكلي مشوي بالفرن كوب من فاكهة الفراولة سلطه خضروات جانبية طازجة | 9 | أفخاذ الدجاج وخبز الذرة من Tyson قطع بطاطس ذهبية مقرمشة فرتنيط مشوي بالفرن كوب فواكه مشكله من ZeeZees سلطه خضروات جانبية طازجة |
| 14 | بوريتو الفاصوليا والجبن فراولة Jonny Pop ذرة صفراء حلوة سلطه التفاح والعلب سلطه خضروات جانبية طازجة | 20 | شطيرة كوني على طريقة سينيسياتي مع مقرمشات على شكل المحار مكعبات البطاطا الحلوة المتبله ZeeZees كوب كمثرى من خضروات جانبية طازجة | 10 | رفائق التاكو الطرية باللحم البقري والجبن الفاصوليا السوداء بتوابل مكسيكية كوب من فاكهة الفراولة سلطه خضروات جانبية طازجة |
| 15 | ساندويتش جنن محمص في الفرن حساء طماطم بالكريمة شرائط تاج طاج سلطه خضروات جانبية طازجة | 21 | أصابع بقصمات بالموززبلا مع كوب صلصلة مارينارا خضروات مشكله شرائط تفاح طاج سلطه خضروات جانبية طازجة | 11 | رفائق التاكو الطرية باللحم البقري والجبن الفاصوليا السوداء بتوابل مكسيكية كوب من فاكهة الفراولة سلطه خضروات جانبية طازجة |
| 16 | ساندويتش جنن محمص في الفرن حساء طماطم بالكريمة شرائط تاج طاج سلطه خضروات جانبية طازجة | 22 | شطيرة كوني على طريقة سينيسياتي مع مقرمشات على شكل المحار مكعبات البطاطا الحلوة المتبله ZeeZees كوب كمثرى من خضروات جانبية طازجة | 12 | أفخاذ الدجاج وخبز الذرة من Tyson قطع بطاطس مهروسة على الطريقة المنزلية جيكاما مشوية في الفرن كوب فواكه مشكله من ZeeZees سلطه خضروات جانبية طازجة |
| 17 | طبق تشكيلة لحوم إيطالي ومارينارا فاصوليا خضراء مطبوخة على الطريقة الجنوبية رفائق التفاح سلطه خضروات جانبية طازجة | 23 | ساندويتش جنن محمص في الفرن حساء طماطم بالكريمة شرائط تاج طاج سلطه خضروات جانبية طازجة | 13 | أفخاذ الدجاج وخبز الذرة من Tyson قطع بطاطس مهروسة على الطريقة المنزلية جيكاما مشوية في الفرن كوب فواكه مشكله من ZeeZees سلطه خضروات جانبية طازجة |
| 18 | ساندويتش جنن محمص في الفرن حساء طماطم بالكريمة شرائط تاج طاج سلطه خضروات جانبية طازجة | 24 | شطيرة كوني على طريقة سينيسياتي مع مقرمشات على شكل المحار مكعبات البطاطا الحلوة المتبله ZeeZees كوب كمثرى من خضروات جانبية طازجة | 14 | أفخاذ الدجاج وخبز الذرة من Tyson قطع بطاطس مهروسة على الطريقة المنزلية جيكاما مشوية في الفرن كوب فواكه مشكله من ZeeZees سلطه خضروات جانبية طازجة |
| 19 | ساندويتش جنن محمص في الفرن حساء طماطم بالكريمة شرائط تاج طاج سلطه خضروات جانبية طازجة | 25 | شطيرة كوني على طريقة سينيسياتي مع مقرمشات على شكل المحار مكعبات البطاطا الحلوة المتبله ZeeZees كوب كمثرى من خضروات جانبية طازجة | 15 | أفخاذ الدجاج وخبز الذرة من Tyson قطع بطاطس مهروسة على الطريقة المنزلية جيكاما مشوية في الفرن كوب فواكه مشكله من ZeeZees سلطه خضروات جانبية طازجة |
| 20 | ساندويتش جنن محمص في الفرن حساء طماطم بالكريمة شرائط تاج طاج سلطه خضروات جانبية طازجة | 26 | شطيرة كوني على طريقة سينيسياتي مع مقرمشات على شكل المحار مكعبات البطاطا الحلوة المتبله ZeeZees كوب كمثرى من خضروات جانبية طازجة | 16 | أفخاذ الدجاج وخبز الذرة من Tyson قطع بطاطس مهروسة على الطريقة المنزلية جيكاما مشوية في الفرن كوب فواكه مشكله من ZeeZees سلطه خضروات جانبية طازجة |
| 21 | ساندويتش جنن محمص في الفرن حساء طماطم بالكريمة شرائط تاج طاج سلطه خضروات جانبية طازجة | 27 | شطيرة كوني على طريقة سينيسياتي مع مقرمشات على شكل المحار مكعبات البطاطا الحلوة المتبله ZeeZees كوب كمثرى من خضروات جانبية طازجة | 17 | أفخاذ الدجاج وخبز الذرة من Tyson قطع بطاطس مهروسة على الطريقة المنزلية جيكاما مشوية في الفرن كوب فواكه مشكله من ZeeZees سلطه خضروات جانبية طازجة |
| 22 | ساندويتش جنن محمص في الفرن حساء طماطم بالكريمة شرائط تاج طاج سلطه خضروات جانبية طازجة | 28 | شطيرة كوني على طريقة سينيسياتي مع مقرمشات على شكل المحار مكعبات البطاطا الحلوة المتبله ZeeZees كوب كمثرى من خضروات جانبية طازجة | 18 | أفخاذ الدجاج وخبز الذرة من Tyson قطع بطاطس مهروسة على الطريقة المنزلية جيكاما مشوية في الفرن كوب فواكه مشكله من ZeeZees سلطه خضروات جانبية طازجة |
| 23 | ساندويتش جنن محمص في الفرن حساء طماطم بالكريمة شرائط تاج طاج سلطه خضروات جانبية طازجة | 29 | شطيرة كوني على طريقة سينيسياتي مع مقرمشات على شكل المحار مكعبات البطاطا الحلوة المتبله ZeeZees كوب كمثرى من خضروات جانبية طازجة | 19 | أفخاذ الدجاج وخبز الذرة من Tyson قطع بطاطس مهروسة على الطريقة المنزلية جيكاما مشوية في الفرن كوب فواكه مشكله من ZeeZees سلطه خضروات جانبية طازجة |
| 24 | ساندويتش جنن محمص في الفرن حساء طماطم بالكريمة شرائط تاج طاج سلطه خضروات جانبية طازجة | 30 | شطيرة كوني على طريقة سينيسياتي مع مقرمشات على شكل المحار مكعبات البطاطا الحلوة المتبله ZeeZees كوب كمثرى من خضروات جانبية طازجة | 20 | أفخاذ الدجاج وخبز الذرة من Tyson قطع بطاطس مهروسة على الطريقة المنزلية جيكاما مشوية في الفرن كوب فواكه مشكله من ZeeZees سلطه خضروات جانبية طازجة |

حصاد الأسبوع

- 3 إلى 7 فبراير: كيوي وسبانخ
- 10 إلى 14 فبراير: الفراولة والجيكاما المحلية
- 17 إلى 21 فبراير: البرقوق والبروكلي
- 24 إلى 28 فبراير: الحبيب فروت والقربيط



فواكه ومشروبات طازجة يوميًا

- قم بإعداد سلطه في منضدة السلطات من الخضروات المقدمه من المزارع إلى حديقة المدرسة أو اختر سلطه خضروات جانبية طازجة.
- سلة الفاكهة اليومية لدينا تشمل التفاح والبرتقال والكمثرى والموز.
- حافظ على انتعاشك من خلال شرب المياه المنكهة بالفواكه في محطات الارتواء الخاصة بنا.
- اختر من بين الحليب السادة خالي الدسم، أو حليب الشوكولاتة خالي الدسم، أو الحليب الخالي من اللاكتور 1%.
- تتضمن كل وجبة غذاء طبقًا رئيسيًا، وتمرينين من الخضروات، واختيار نوع من الحليب.