

# क्याम्पस क्याफे ब्रेकफास्ट

## फेब्रुअरी २५

सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार
3 Main Entrée भरिएको ह्याशब्राउन	4 Main Entrée ताजा बेकड आटा गो बार	5 Main Entrée नाश्ता टैकोस	6 Main Entrée जेनी ली स्यान्डविच	7 Main Entrée दही वा अनाज या मसालेदार नाश्ता कैलजोन
10 Main Entrée भरिएको Pankes	11 Main Entrée ताजा बेकड WG डोनट्स	12 Main Entrée मीठा आलू रोल गर्नुहोस्	13 Main Entrée बीफ र पनीर बेगेल	14 Main Entrée स्क्र्याम्बल गरिएको अण्डा ससेज प्याटी
17 Main Entrée ग्रीन ब्रेकफास्ट रत्न	18 Main Entrée डच वफल फ्राइज	19 Main Entrée ब्रेकफास्ट पिज्जा	20 Main Entrée चिकन क्रोइसेंट स्लाइडर	21 Main Entrée एप्पल दालचिनी टेक्सास टोस्ट
24 Main Entrée भरिएको ह्याशब्राउन	25 Main Entrée ताजा बेकड आटा गो बार	26 Main Entrée नाश्ता टैकोस	27 Main Entrée जेनी ली स्यान्डविच	28 Main Entrée दही वा अनाज या मसालेदार नाश्ता कैलजोन

### 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

स्वादहरू

### ब्रेकफास्ट साइड्स

Cheerios  
ट्रिक्स  
दालचीनी ग्रेनोला  
दही कप  
दालचीनी टोस्ट क्रेच फ्रूट लूप वाफल्स  
साल्सा कप

मिनी मफिन लोफ  
चेक्स अनाज  
WG Bagels  
कोको पफ्स  
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

# क्याम्पस क्याफे लन्च

# फेब्रुअरी २५

सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार
3 Main Entrée Mozzarella Sticks साइड विकल्पहरू भुना हुआ ब्रोकोली मारिनारा सॉस	4 Main Entrée ट्याको हिँड्ने साइड विकल्पहरू रिफ्राइड बीन्स Salsa	5 Main Entrée गोल्डन क्रंची फिश सेंडविच साइड विकल्पहरू हश पिल्ले ट्याको स्लाव	सुपर बाउल सप्ताहांत 6 Main Entrée चिकन विंस साइड विकल्पहरू टोस्टिटोको Salsa लहसुन की गाँठ फुटबल कप	आधा दिन ७ Main Entrée प्रबन्धकको छनौट साइड विकल्पहरू स्कैलोपड आलू 100% जूस स्तुशी
10 Main Entrée क्लक स्यान्डविच छैन साइड विकल्पहरू ब्रोकोली र पनीर	11 Main Entrée पेन र मीटबल साइड विकल्पहरू लहसुन की गाँठ हरियो गेडागुडी GF पास्ता उपलब्ध छ	12 Main Entrée चिकन तमाले साइड विकल्पहरू कालो बीन्स Salsa	13 Main Entrée रिब बान्द मी साइड विकल्पहरू Zesty Veggie Crunch - डब्ल्यूजी या जीएफ होगी बन	भ्यालेन्टाइन डे 14 Main Entrée हनी श्रीराचा चिकन साइड विकल्पहरू वेजी फ्राइड राइस भुटेको मकै 100% जूस स्तुशी हृदय कुकी
17 Main Entrée पिज्जा क्रंचर्स साइड विकल्पहरू ब्रोकोली र पनीर मारिनारा सॉस	18 Main Entrée जनरल त्सा का चिकन साइड विकल्पहरू वेजी फ्राइड राइस एशियन मेडले	19 Main Entrée बीफ हॉट डॉग साइड विकल्पहरू चना सलाद	20 Main Entrée गोजारेला र तुलसी मीटबल्स साइड विकल्पहरू भुटेको मकै - डब्ल्यूजी या जीएफ होगी बन	आधा दिन २१ Main Entrée प्रबन्धकको छनौट साइड विकल्पहरू मिश्रित तरकारी 100% जूस स्तुशी
24 Main Entrée चीज़ी ट्रीज़-स्टिक साइड विकल्पहरू भुना हुआ हरी सेम र मशरूम मारिनारा सॉस	25 Main Entrée फजिता बाउल चिकन या बीफ साइड विकल्पहरू कालो बीन्स Salsa	26 Main Entrée बोनलेस पखेटा साइड विकल्पहरू डिनर रोल भुना हुआ तिरंगा मीठे आलू	राष्ट्रीय स्ट्रॉबेरी दिवस 27 Main Entrée काटिएको टर्की र ग्रेभी साइड विकल्पहरू मेश किए गए आलू लहसुन की गाँठ	28 Main Entrée चिकन ड्रमस्टिक साइड विकल्पहरू लहसुन की गाँठ ब्रोकोली सलाद 100% जूस स्तुशी
Alternate Entrées गोबी एण्ड जे वा वोविच टोस्टेड पनीर	Alternate Entrées गोबी एण्ड जे वा वोविच पनीर केसाडिल्ला	Alternate Entrées टोस्टेड पनीर चिकन रैप या पिज्जा किट	Alternate Entrées टोस्टेड पनीर ताजा मेड सलाद	Alternate Entrées गोबी एण्ड जे वा वोविच डेली स्यान्डविच

## क्या आपको

राष्ट्रिय जेल-ओ सप्ताह फेब्रुअरीको दोस्रो हप्तामा मनाइन्छ, प्रिय मिठाईको सम्मानमा जुन एक शताब्दीभन्दा बढी समयदेखि अमेरिकी खाद्य संस्कृतिको प्रमुख रहेको छ। रमाइलो तथ्य: सबैभन्दा लोकप्रिय जेल-ओ स्वाद स्ट्रबेरी हो! यो क्लासिक उपचारको हाम्रो संस्करण पूर्ण



## महिनाको

मशरूम



पेन्सिलभेनिया मा देश मा च्याउ फार्म को सबै भन्दा ठूलो संख्या को घर हो! मशरूममा १२ भन्दा बढी भिटामिन र खनिजहरू हुन्छन् र यो एन्टिअक्सिडेन्ट एर्गोथियोनिनको राम्रो स्रोत हो।

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