केन्द्रीय भान्सा ब्रेकफास्ट

जनवरी '26

सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार
			1	2
5 **मुख्य प्रवेशद्वार** दालचिनी क्रिम पेस्ट्री बार	6 **मुख्य प्रवेशद्वार** बीफ प्यानकेक स्टिक	7 **मुख्य प्रवेशद्वार** जेनी ली स्यान्डविच	8 **मुख्य प्रवेशद्वार** मेपल स्याक'एन वाफल	9 **मुख्य प्रवेशद्वार** चिकन क्रोइसैन स्यान्डविच
12 **मुख्य प्रवेशद्वार** फ्रेन्च टोस्ट स्टिकहरू	13 **मुख्य प्रवेशद्वार** अण्डाको टोकाइ र टर्की ससेज	14 **मुख्य प्रवेशद्वार** मह अक्रस्टेबल	15 **मुख्य प्रवेशद्वार** स्याउ घुमाउरो पेस्ट्री	16 **मुख्य प्रवेशद्वार** बीफ सॉसेज र पनीर ब्यागेल
19	20 **मुख्य प्रवेशद्वार** फल र दही Parfait	21 **मुख्य प्रवेशद्वार** बीफ सॉसेज पिज्जा	22	23
26 **मुख्य प्रवेशद्वार** मेपल स्याक'एन वाफल	27 **मुख्य प्रवेशद्वार** बीफ प्यानकेक स्टिक	28 **मुख्य प्रवेशद्वार** जेनी ली स्यान्डविच	29 **मुख्य प्रवेशद्वार** दालचिनी क्रिम पेस्ट्री बार	30 **मुख्य प्रवेशद्वार** चिकन क्रोइसैन स्यान्डविच

दैनिक फलफूल

बिहानको नास्ता र दिउँसोको खानारुइट विकल्पहरू मौसमी छन् र यसमा निम्न समावेश हुन सक्छन्:

ताजा सम्पूर्ण फल: स्याउ, सुन्तला, नास्पाती, मन्दारिन, केरा, फलफूलको सलाद, पत्थर फलहरू

डाइस्ड फ्रूट कपहरू: नाशपाती, आडू, आँप, मन्डारिन सुन्तला, अनानास टिडबिट, दालचिनी आडू, दालचिनी स्याउ, मिश्रित उष्णकटिबंधीय फल, उष्णकटिबंधीय नाशपाती

सुकेको फलफूल : किसमिस, क्रिसिन, मिश्रित फल

स्याउको सस: सादा र फलफूल स्वादहरू

ब्रेकफास्ट

- चिरियोस
- ट्रिक्स
- दालचिनी ग्रानोला
- दहीको कप
- दालचिनी टोस्ट क्रन्च फ्रूट लूप वाफल
- साल्सा कप
- मिनी मफिन लोफ
- चेक्स अनाज
- डब्ल्युजी ब्यागेल्स
- कोको पफ्स
- ब्रेकफास्ट बार

शाकाहारी विकल्पहरू दैनिक रूपमा उपलब्ध छन्

स्थानीय स्किम र १% दूध

ताजा फलफूल र सागसब्जी दैनिक

माछा समावेश गर्दछ

सुँगुरको मासु समातेश गर्दछ

ग्लुटेन फ्रि

कक्षा प्रवेशहरू "कक्षाकोठामा बिहानको खाजा" मा भाग लिने स्कूलहरूमा उपलब्ध छन् र पौष्टिक बिहानको खाजाको लागि यूएसडीए आवश्यकताहरू पूरा गर्छन्!

हाम्रो मेनूले यूएसडीए आवश्यकताहरू पूरा गर्दछ

केन्द्रीय भान्साको खाजा

जनवरी '26

सोमबार	मङ्गलबार	बुधबार	बिहीबार	शुक्रबार
			1	2
5 **मुख्य प्रवेशद्वार** पिज्जा क्रन्चरहरू र मारिनारा **छेउ छनौटहरू** ब्रोकाउली र पनीर	6 **मुख्य प्रवेशद्वार** मीटबल होगी **छेउ छनौटहरू** हरियो सिमीको GF वा WG बन	7 **मुख्य प्रवेशद्वार** गोल्डेन क्रन्ची माछा स्यान्डविच **छेउ छनौटहरू** भुटेको मेपल मीठो आलु डब्ल्युजी बन	8 **मुख्य प्रवेशद्वार** *ब्रन्च!* सूर्योदय वाफल र ससेज **छेउ छनौटहरू** डेली रोस्टर होम फ्राइज	9 **मुख्य प्रवेशद्वार** रोडियो बर्गर **छेउ छनौटहरू** चनाको सलाद WG वा GF बन
12 **मुख्य प्रवेशद्वार** पिज्जाबोली र मारिनारा **छेउ छनौटहरू** अनुभवी ब्रोकोली	13 **मुख्य प्रवेशद्वार** गोरुको मासु बर्गर **छेउ छनौटहरू** मिश्रित तरकारीहरू WG वा GF बन	14 **मुख्य प्रवेशद्वार** शक्तिशाली हड्डी नभएको पखेटा **छेउ छनौटहरू** मीठो मटर WG डिनर रोल	15 **मुख्य प्रवेशद्वार** टर्की हिड्ने ट्याको **छेउ छनौटहरू** चिज ब्ल्याक सिमी साल्सा कप आरएफ टोस्टिटोस	16 **मुख्य प्रवेशद्वार** म्याक र चिज **छेउ छनौटहरू** गुलियो आलु पार्फेट WG डिनर रोल
19	20 **मुख्य प्रवेशद्वार** टर्की हट डग **छेउ छनौटहरू** BBQ बेक्ड सिमी GF वा WG बन	21 **मुख्य प्रवेशद्वार** माछा स्टिकहरू पिल्ला र हस पिल्ला **छेउ छनौटहरू** टेटर टट्स WG वा GF होगी बन	22	23
26 **मुख्य प्रवेशद्वार** डीप डिश चीज़ पिज्जा **छेउ छनौटहरू** ब्रोकाउली र पनीर	27 **मुख्य प्रवेशद्वार** गोरुको मासु बर्गर **छेउ छनौटहरू** काटिएको गाजर WG वा GF बन	28 **मुख्य प्रवेशद्वार** टर्की खुर्सानी र फ्रिटोस **छेउ छनौटहरू** टेटर टट्स	29 **मुख्य प्रवेशद्वार** चिकेन टेरियाकी र चामलको कचौरा **छेउ छनौटहरू** एसियन मेड्ले	30 **मुख्य प्रवेशद्वार** पेन्ने र मीटबलहरू **छेउ छनौटहरू** चनाको सलाद
वैकल्पिक प्रविष्टिहरू **चिज क्वेसाडिल्ला**	**वैकल्पिक प्रविष्टिहरू** **PB&J वा CB&J**	**वैकल्पिक प्रविष्टिहरू** **टोस्टेड चिज**	**वैकल्पिक प्रविष्टिहरू** **ताजा बनाइएको सलाद**	**वैकल्पिक प्रविष्टिहरू** **PB&J वा CB&J** **डेलि स्यान्डविच**

के तपाईंलाई

चना, वा गार्बान्जो बीन्स, पहिलो खेती गरिएको बिरुवाहरू मध्ये एक हो र 7,500 वर्ष भन्दा पुरानो हो! तिनीहरू प्रोटीन, बी भिटामिन, र फाइबरको एक ठूलो स्रोत हुन्। हाम्रो चना सलादमा यो बहुमुखी फलफूल प्रयास गर्नुहोस्!

महिनाको बाली

HARVEST OF THE MONTH

मीठो आलु

मीठो आलु, यामसँग भ्रमित नहुनुहोस्, जरा तरकारीहरू हुन् जुन भिटामिन ए, फाइबर, र पोटासियममा धनी हुन्छन्। सखरखण्डको पात संसारका अन्य भागहरूमा खाइन्छ!

- शाकाहारी विकल्पहरू दैनिक रूपमा उपलब्ध छन्
- माछा समावेश गर्दछ
- स्थानीय स्किम र १% दूध
- सुँगुरको मासु समावेश गर्दछ
- ताजा फलफूल र सागसब्जी दैनिक
- ग्लुटेन फ्रि

हाम्रो मेनूले यूएसडीए आवश्यकताहरू पूरा गर्दछ