

BACK TO SCHOOL

سبتمبر 2026



جمعة يوم الخميس الأربعاء يوم الثلاثاء الاثنين

خيارات غداء بديلة متوفرة
يوميًا:

علبة حمص مع خبز مسطح
من الحبوب الكاملة
وخضراوات متنوعة

علبة خبز بيغل مع جبنة
سترينج تشيز أو زبادي

طبق شاركويتيري

بارفيه الزبادي مع الجرانولا
محلية الصنع

ديك رومي وجبن على خبز
القمح الكامل



جميع خيارات الوجبات تقدم
مع فاكهة واحدة، ونوعين من
الخضار، وكوب من الحليب.
خيارات من الحليب الأبيض
بنسبة 1%، وحليب
الشوكولاتة الخالي من
الدهن، وحليب الفراولة

كاساديا بالجبن مع صلصة
السالسا والقشدة الحامضة
صينية فواكه وخضراوات بألوان
قوس قزح

أصابع الموزاريلا مع
صلصة المارينارا
صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

قطع دجاج ناجتس،
بطاطس مقليّة
مخبوزة، لفائف
عشاء
صينية فواكه وخضراوات بألوان
قوس قزح

بيتزا متنوعة مع سلطة
خضراء مشكلة
صينية فواكه
وخضراوات بألوان
قوس قزح

عطلة عيد العمال



هوت دوغ في خبز
أسمر كامل الحبوب مع
فاصوليا مطبوخة بالفرن
صينية فواكه
وخضراوات بألوان قوس
قزح

أصابع خبز التوست
الفرنسي مع
نقانق الديك الرومي
صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

دجاج بوب كورن،
بطاطس مقليّة
مخبوزة بالفرن،
لفائف عشاء
صينية فواكه وخضراوات بألوان
قوس قزح

بيتزا متنوعة مع سلطة
خضراء مشكلة
صينية فواكه
وخضراوات بألوان
قوس قزح

شطيرة الجبن المشوي على
خبز الحبوب الكاملة
صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

ناتشوز دجاج متبل مع
صلصة السالسا والقشدة
الحامضة
صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

بيتزا كرانشرز
صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

قطع دجاج طرية،
بطاطس مقليّة
مخبوزة بالفرن،
لفائف عشاء
صينية فواكه وخضراوات بألوان
قوس قزح

بيتزا متنوعة مع سلطة
خضراء مشكلة
صينية فواكه
وخضراوات بألوان
قوس قزح

لا توجد مدارس في
يوم الغفران

هامبرغر أو تشيزبرغر مع
فاصوليا مطبوخة
صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

فطائر وافل صغيرة مع
نقانق الديك الرومي
صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

برجر دجاج على خبز
أسمر كامل الحبوب مع
بطاطا مقليّة مخبوزة في
الفرن
صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

بيتزا متنوعة مع سلطة
خضراء مشكلة
صينية فواكه
وخضراوات بألوان
قوس قزح

أصابع بوسكو مع صلصة
مارينارا
صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

دجاج بالبرتقال مع أرز
بني
صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

لفائف خبز المكرونة والجبن
صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

قطع دجاج ناجتس،
بطاطس مقليّة
مخبوزة، لفائف
عشاء
صينية فواكه وخضراوات بألوان
قوس قزح

بيتزا متنوعة مع سلطة
خضراء مشكلة
صينية فواكه
وخضراوات بألوان
قوس قزح



أسعار وجبات الغداء:

الطلاب المجانيون: مجاني، الطلاب ذوو
الأسعار المخفضة: مجاني، الطلاب
المدفوعون: 3.85 دولار، الحليب فقط: 75
دولار

قائمة طعام غداء المدارس المتوسطة في المنطقة 15

سبتمبر 2026

BACK TO SCHOOL



جمعة يوم الخميس الأربعاء يوم الثلاثاء الاثنين

خيارات غداء بديلة متوفرة يوميا:

علبة حمص مع خبز مسطح من الحبوب الكاملة وخضراوات متنوعة

بارفيه الزبادي مع الجرانولا محلية الصنع

سلطة سيزر بالدجاج

أو

ديلي بار
خيارات من ديك رومي، لحم خنزير، دجاج بافلو من بوارز هيد

الجبن: أمريكي، بروفولون، بيبر جاك

الإضافات: خس، طماطم، مخلل، فلفل الموز، فلفل هالابينو، زيتون، مايونيز، خردل، صلصة حارة



أسعار وجبات الغداء:

مجاني: مجاني، مخفض: مجاني، الطلاب المدفوعون: غداء ساخن 4.05 دولار، الطلاب المدفوعون: وجبة خفيفة/بديلة 4.55 دولار، حليب فقط: 0.75 دولار

4 بيتزا متنوعة مع سلطة خضراء مشكلة صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح	3 قطع دجاج ناجتس، بطاطس مقلية مخبوزة، لفائف عشاء صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح	2 دجاج جنرال تسو مع أرز بني صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح	1 كاسادي بالجبن مع صلصة السالسا والقشدة الحامضة صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح
11 بيتزا متنوعة مع سلطة خضراء مشكلة صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح	10 دجاج بوب كورن، بطاطس مقلية مخبوزة بالفرن، لفائف عشاء صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح	9 أصابع خبز التوست الفرنسي مع نقائق الديك الرومي صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح	8 أصابع الموزاريلا مع صلصة المارينارا صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح
18 بيتزا متنوعة مع سلطة خضراء مشكلة صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح	17 قطع دجاج طرية، بطاطس مقلية مخبوزة بالفرن، لفائف عشاء صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح	16 دجاج بالبرتقال مع أرز بني صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح	15 هامبرغر أو تشيزبرغر مع فاصوليا مطبوخة صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح
25 بيتزا متنوعة مع سلطة خضراء مشكلة صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح	24 برجر دجاج على خبز أسمر كامل الحبوب مع بطاطا مقلية مخبوزة في الفرن صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح	23 فطائر وافل صغيرة مع نقائق الديك الرومي صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح	22 معكرونة مع صلصة اللحم، خبز عشاء صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح
2 بيتزا متنوعة مع سلطة خضراء مشكلة صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح	1 قطع دجاج ناجتس، بطاطس مقلية مخبوزة، لفائف عشاء صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح	30 دجاج جنرال تسو مع أرز بني صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح	29 ناشوز دجاج متبل مع صلصة، جبنه كيسو، وكريمة حامضة صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح
			28 شطيرة جبن مشوية على خبز أسمر مع بطاطا مقلية مخبوزة في الفرن صينية فواكه وخضراوات بألوان قوس قزح

عطلة عيد العمال



لا توجد مدارس في يوم الغفران



BACK TO SCHOOL

قائمة طعام غداء مدرسة بوميراوغ الثانوية سبتمبر 2026



جمعة يوم الخميس الأربعاء يوم الثلاثاء الاثنين

خيارات غداء بديلة متوفرة يومياً:

علبة حمص مع خبز مسطح من
الحبوب الكاملة وخضراوات متنوعة

بارفيه الزبادي مع الجرانولا محلية
الصنع

سلطة سيزر بالدجاج

لفائف مميزة: دجاج حار

أو

ديلي بار

اختر من بين ديك رومي، أو لحم
خنزير، أو دجاج بافلو، أو تونة، أو
تشكيلة من منتجات بوارز هيد.

الجبن: أمريكي، بروفولون، بيبير
جاك

الإضافات: خس، طماطم، مخلل،
فلفل الموز، فلفل هالابينو، زيتون،
مايونيز، خردل، صلصة حارة



جميع خيارات الوجبات تقدم مع
نوعين من الفاكهة ونوعين من
الخضار وكوب من الحليب.
خيارات من الحليب الأبيض بنسبة
1%، وحليب الشوكولاتة الخالي
من الدسم، وحليب الفراولة

عطلة عيد العمال



أصابع بوسكو مع صلصة
مارينارا

صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

لا توجد مدارس في
يوم الغفران

كاساديا بالجبن مع صلصة
السالسا والقشدة الحامضة

صينية فواكه وخضراوات بألوان
قوس قزح

أصابع الموزاريلا مع
صلصة المارينارا

صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

ساندوتش ستيك وجبن مع
بطاطا مقلية

صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

شطيرة جبن مشوية على
خبز أسمر مع بطاطا مقلية
مخبوزة في الفرن

صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

تاشوز دجاج متبل مع
صلصة، جبنة كيسو،
وكريمة حامضة

صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

دجاج جنرال تسو مع أرز
بني

صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

ميني وافل مع سقج ديك
رومي هش بني

صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

دجاج بالبرتقال مع أرز
بني

صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

أصابع خبز التوست
الفرنسي مع
نقانق الديك الرومي

صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

30

دجاج جنرال تسو مع أرز
بني

صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

قطع دجاج ناجتس،
بطاطس مقلية
مخبوزة، لفائف
عشاء

صينية فواكه وخضراوات بألوان
قوس قزح

دجاج بوب كورن،
بطاطس مقلية
مخبوزة بالفرن،
لفائف عشاء

صينية فواكه وخضراوات بألوان
قوس قزح

قطع دجاج طرية،
بطاطس مقلية
مخبوزة بالفرن،
لفائف عشاء

صينية فواكه وخضراوات بألوان
قوس قزح

طبق دجاج بوب كورن مع
بسكويت الحبوب الكاملة
صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

برجر دجاج على خبز
أسمر كامل الحبوب مع
بطاطا مقلية مخبوزة في
الفرن

صينية فواكه وخضراوات
بألوان قوس قزح

بيتزا متنوعة مع سلطة
خضراء مشكلة
صينية فواكه
وخضراوات بألوان
قوس قزح

بيتزا متنوعة مع سلطة
خضراء مشكلة
صينية فواكه
وخضراوات بألوان
قوس قزح

بيتزا متنوعة مع سلطة
خضراء مشكلة
صينية فواكه
وخضراوات بألوان
قوس قزح

بيتزا متنوعة مع سلطة
خضراء مشكلة
صينية فواكه
وخضراوات بألوان
قوس قزح

بيتزا متنوعة مع سلطة
خضراء مشكلة
صينية فواكه
وخضراوات بألوان
قوس قزح

