

Jumatatu	Jumanne	Jumatano	Alhamisi	Ijumaa
			1	2
			Kiamsha kinywa Nyama ya ng'ombe na Jibini kwenye Bagel ya WGR ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8 Chakula cha mchana Cheesesteak ya Philly WGR Bun Saladi ya dengi ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8	Kiamsha kinywa Muffin ya Mantecada ya WGR ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8 Chakula cha mchana Dumplings za Kuku za WGR Brokoli Iliyookwa Yenye Mchuzi wa Soya na Kitunguu Saumu ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8
5	6	7	8	9
Kiamsha kinywa Parfait ya Matunda na Mtindi aunsi 8 Maziwa Chakula cha mchana Bagel ya Pizza ya WGR Vipande vidogo vya brokoli vilivyofunikwa unga wa mkate ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8	Kiamsha kinywa Kipande cha Mkate wa Kiamsha kinywa cha WGR ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8 Chakula cha mchana Sandwichi ya Bata Mzinga ya WGR Viazi vya Tabasamu ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8	Kiamsha kinywa Hashbrown iliyookwa yenye Brokoli na Jibini la Cheddar ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8 Chakula cha mchana Veggie Nuggets za WGR Maharage ya kuokwa ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8	Kiamsha kinywa Soseji ya kuku kwenye mkate wa WGR wa mdalasini wenye mizunguko wa hapa ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8 Chakula cha mchana Sunrise Waffles za WGR Tots za Viazi Vitamu ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8	NUSU YA SIKU Kiamsha kinywa Mchanganyiko wa Nafaka wa WGR ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8 Chakula cha mchana SW Nacho Dip Chipsi za Tortilla za WGR Cowboy Caviar ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8
12	13	14	15	16
Kiamsha kinywa Vipande vya Tosti ya Kifaransa ya WGR na Mchuzi Mzito wa Tufaha aunsi 8 Maziwa Chakula cha mchana Pizza Crunchers za WGR Mboga mchanganyiko ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8	Kiamsha kinywa Sandwich ya WGR Iliyojazwa Soseji ya bata mzinga na Jibini ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8 Chakula cha mchana Veggie Nuggets za WGR Brokoli ya Kuchoma ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8	Kiamsha kinywa Pancake Puffs za Stroberi za WGR ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8 Chakula cha mchana Makaroni na Jibini ya WGR Njegere tamu ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8	Kiamsha kinywa Muffin ya Cheri ya WGR ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8 Chakula cha mchana Walking Taco yenye Chipsi za Tortilla za WGR Maharagwe Meusi Yenye Jibini ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8	
19	20	Siku ya PA Preferred 21	22	23
Kiamsha kinywa Snack'n Waffle ya WGR yenye ladha ya maple ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8 Chakula cha mchana Sandwich ya Morningstar ya WGR Vipande vidogo vya brokoli vilivyofunikwa unga wa mkate ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8	Kiamsha kinywa Kipande cha yai chenye jibini 3 ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8 Chakula cha mchana Vipande vya kuku vya WGR Tots za Viazi Vitamu ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8	Kiamsha kinywa Kipande cha Keki ya Beri ya Buluu ya WGR Iliyookwa Hivi Karibuni ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8 Chakula cha mchana WGR Fiesta Pierogies Lettuce ya hapa yenye karoti zilizokatwakatwa na mchuzi wa ranch wa nyumbani ½ kikombe cha barafu ya Kiitaliano ya Cherry Chachu na maziwa aunsi 8	Kiamsha kinywa Nyama ya ng'ombe na Jibini kwenye Bagel ya WGR ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8 Chakula cha mchana Mchuzi wa Waridi na Ravioli ya WGR Maharagwe ya kijani ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8	NUSU YA SIKU Kiamsha kinywa Muffin ya Mantecada ya WGR ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8 Chakula cha mchana Nyama ya Bata Mzinga na Viazi vilivyopondwa na mchuzi wa nyama Roll ya Chakula cha jioni cha WGR ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8

Je, unajua...

Tufaha



Pennsylvania huzalisha kati ya pauni milioni 400 hadi 500 ya tufaha kwa mwaka. Kwa kawaida matufaha huvunwa kuanzia Julai mpaka Oktoba. Tufaha ni chanzo kizuri cha nyuzinyuzi na vitamini C!



Maelezo ya menu

Vyakula vyote vya Watoto Wadogo wa Elimu ya awali havina nyama ya nguruwe, karanga, samaki, wala samaki wa ganda.

Tafadhali mwombe meneja wa kantini au muuguzi wako fomu ya mpango wa huduma za matibabu ili kukidhi mahitaji ya lishe yanayohusiana na afya.

	Chaguzi za mboga kwa wasiokula nyama zinapatikana kila siku		Ina samaki
	Maziwa ya Eneo Letu Yaliyoondolewa Mafuta na Maziwa ya 1%		Ina nyama ya nguruwe
	Matunda na mboga mbichi kila siku		Haina Gluteni
			Chakula cha Halal

Menu zetu zinakidhi mahitaji ya USDA

Aina ya vyakula kwenye menu inaweza kubadilika.



26	27	28	29	Halloween 30
Kiamsha kinywa Parfait ya Matunda na Mtindi aunsi 8 Maziwa Chakula cha mchana Ravioli zilizofunikwa unga wa mkate wa WGR Maharagwe ya kijani ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8	Kiamsha kinywa Kipande cha Mkate wa Kiamsha kinywa cha WGR ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8 Chakula cha mchana Vipande Vikubwa vya Mabawa ya Kuku Yasiyo na Mifupa vya WGR Tots za Viazi Vitamu ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8	Kiamsha kinywa Hashbrown iliyookwa yenye Brokoli na Jibini la Cheddar ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8 Chakula cha mchana Calzone ya Pepperoni ya Nyama ya Ng'ombe ya WGR Maharagwe ya Kuokwa ya Barbeque ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8	Kiamsha kinywa Soseji ya kuku kwenye mkate wa WGR wa mdalasini wenye mizunguko wa hapa ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8 Chakula cha mchana Sandwichi ya Bata Mzinga ya WGR Viazi vya Tabasamu ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8	Kiamsha kinywa Mchanganyiko wa Nafaka wa WGR ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8  Chakula cha mchana Kuku wa BBQ wa Teriyaki Mchele wa WGR Brokoli ya Kuchoma Parfait ya pai ya malenge ½ kikombe cha Matunda na maziwa Aunsi 8