

خيارات الفاكهة اليومية



خيارات الفاكهة في الإفطار والغداء موسمية وقد تشمل:

فاكهة كاملة طازجة: تفاح، وبرتقال، وكمثرى، ومندرين، وموز، وسلطات فواكه، وفواكه ذات نوى

أكواب فاكهة مقطعة مكعبات: كمثرى، وخوخ، ومانجو، وبرتقال مندرين، وقطع أناناس صغيرة، وخوخ بالقرفة، وتفااح مقطع مكعبات بالقرفة، وفاكهة استوائية مشكلة، وكمثرى استوائية

فاكهة مجففة: زبيب، وتوت بري مجفف، وفاكهة مشكلة

صوص تفاح: نكهات سادة وبطعم الفواكه

أطباق جانبية للإفطار



رغيف مافن صغير Cheerios

بيغل Cheerios بالتفاح والقرفة من الحبوب الكاملة

جرانولا بالقرفة و Lucky Charms

أكواب زبادي و Blueberry Chex

Cinnamon Toast Crunch ووافل Froot Loop

كوب صلصة سالسا و بار إفطار

يحتوي على سمك



خيارات نباتية متاحة يوميًا



يحتوي على لحم خنزير



حليب محلي خالي الدسم وحليب بنسبة دسم 1%



خال من الغلوتين



فواكه وخضروات طازجة يوميًا



طعام حلال



تُلَبّي قوائمنا المعايير المعتمدة لدى وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)

قد تتغير أصناف القائمة.

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
5 الطبق الرئيسي بارفيه فواكه وزبادي	6 الطبق الرئيسي قطع بيتزا للتغميس من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا	7 الطبق الرئيسي طاجن هاش براون بالبروكلي وجبن الشيدر	1 الطبق الرئيسي لحم بقري وجبن على خبز بيغل من الحبوب الكاملة	2 الطبق الرئيسي فطيرة توت مشكل وكريمة من الحبوب الكاملة
12 الطبق الرئيسي أصابع توست فرنسي مشوية من الحبوب الكاملة مع كومبوت تفاح ساخن	13 الطبق الرئيسي ساندويتش إفطار محشو من الحبوب الكاملة	14 الطبق الرئيسي نقانق الدجاج بعجينة الذرة مع شراب القيقب من الحبوب الكاملة	15 الطبق الرئيسي رول مموج بالتوت العليق من الحبوب الكاملة	16
19 الطبق الرئيسي وافل Snack'n من الحبوب الكاملة	20 الطبق الرئيسي قطع بيض مع قطعة نقانق دجاج	21 الطبق الرئيسي مربعات توت أزرق طازجة مخبوزة من الحبوب الكاملة	22 الطبق الرئيسي لحم بقري وجبن على خبز بيغل من الحبوب الكاملة	23 الطبق الرئيسي فطيرة توت مشكل وكريمة من الحبوب الكاملة
26 الطبق الرئيسي بارفيه فواكه وزبادي	27 الطبق الرئيسي قطع بيتزا للتغميس من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا	28 الطبق الرئيسي طاجن هاش براون بالبروكلي وجبن الشيدر	29 الطبق الرئيسي نقانق دجاج على خبز قرفة حلزوني محلي من الحبوب الكاملة	30 الطبق الرئيسي قطع إفطار صغيرة من الحبوب الكاملة

هل تعلم...

21 أكتوبر/تشرين الأول هو يوم PA Preferred! ستمتلي صواني الغداء بأطعمة مصنوعة هنا في بنسلفانيا. ابحث عن رمز PA Preferred في متجر المحلي — فهذه طريقة ممتعة لدعم مزارعينا والأطعمة الشهية التي يزرعونها!



محصول الشهر



التفاح

نتج بنسلفانيا من 400 إلى 500 مليون رطل من التفاح سنوياً. يُحصد التفاح عادةً من يوليو/تموز حتى أكتوبر/تشرين الأول. يُعد التفاح مصدراً رائعاً للألياف وفيتامين C! نقدم تفاحاً محلياً طوال الشهر!

يحتوي على سمك



خيارات نباتية متاحة يومياً

يحتوي على لحم خنزير



حليب محلي خالي الدسم وحليب بنسبة دسم 1%



خال من الغلوتين



طعام حلال



فواكه وخضروات طازجة يومياً

تُلَبّي قوائمننا المعايير المعتمدة لدى وزارة الزراعة الأمريكية (USDA) قد تتغير أصناف القائمة.

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
5 الطبق الرئيسي بيغل بالبيتزا من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية قطع بروكلي مغطاة بالبقسماط	6 الطبق الرئيسي هوت دوغ بالديك الرومي و بطاطس على شكل وجوه مبتسمة اختيارات الأطباق الجانبية جزر صغير مع صوص الرانش	7 الطبق الرئيسي كولاتشي باللحم البقري اختيارات الأطباق الجانبية فاصوليا مطبوخة بالصلصة	1 الطبق الرئيسي ساندويتش فيلي تشيز ستيك اختيارات الأطباق الجانبية في خبز من الحبوب الكاملة أو خال من الغلوتين سلطة حمص	2 الطبق الرئيسي زلابية دجاج Potstickers من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية بروكلي مشوي بصوص الصويا والثوم
12 الطبق الرئيسي قطع بيتزا مقرمشة من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية خضروات مشكّلة كوب صوص المارينارا	13 الطبق الرئيسي كرات لحم للتغميس مع صوص المارينارا اختيارات الأطباق الجانبية بروكلي مشوي قطع خبز صغيرة بالثوم على شكل عقدة من الحبوب الكاملة	14 الطبق الرئيسي مكرونة بالجبن من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية بازلاء حلوة	15 الطبق الرئيسي وجبة تاكو سريعة مع رقائق تورتيللا من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية فاصوليا سوداء بالجبن كوب صلصة سالسا	16
19 الطبق الرئيسي قطعة Morningstar النباتية اختيارات الأطباق الجانبية خبز همبرغر من الحبوب الكاملة قطع بروكلي مغطاة بالبقسماط	20 الطبق الرئيسي شراخ دجاج من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية قطع بطاطا حلوة صغيرة	21 يوم PA Preferred الطبق الرئيسي بيروغي Fiesta اختيارات الأطباق الجانبية خس أخضر ورقي مطهي وطماطم عذبة مع صوص رانش منزلي التحضير مخلّات إيطالية بالكرز الحامض	22 الطبق الرئيسي رافولي من الحبوب الكاملة مع صوص وردني اختيارات الأطباق الجانبية سلطة حمص لقة خبز للعشاء من الحبوب الكاملة	23 نصف يوم دراسي الطبق الرئيسي ديك رومي مع بطاطس مهروسة وصلصة المرق اختيارات الأطباق الجانبية لقة خبز للعشاء من الحبوب الكاملة
26 الطبق الرئيسي خبز Pull-Aparts بالزبدة والثوم من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية فاصوليا خضراء كوب صوص المارينارا	27 الطبق الرئيسي قطع أجنحة دجاج خالية من العظم وغنية بالحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية قطع بطاطا حلوة صغيرة	28 الطبق الرئيسي كالزوني باللحم البقري والبيرونوني من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية فاصوليا مطبوخة بصوص الباربيكيو	29 الطبق الرئيسي هوت دوغ بالديك الرومي و بطاطس على شكل وجوه مبتسمة اختيارات الأطباق الجانبية خبز هوت دوغ من الحبوب الكاملة أو خال من الغلوتين	30 الهاالوين الطبق الرئيسي دجاج تيرايكي بصوص الباربيكيو و طبق أرز من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية بروكلي مشوي بصوص الصويا والثوم بارفيه فطيرة اليقطين
أطباق رئيسية بديلة كاساديا بالجبن	أطباق رئيسية بديلة ساندويتش زبدة فول سوداني ومرري أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومرري (WoWich)	أطباق رئيسية بديلة ساندويتش جبن محمص ووجبة بيتزا Munchable	أطباق رئيسية بديلة سلطة طازجة التحضير	أطباق رئيسية بديلة ساندويتش زبدة فول سوداني ومرري أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومرري (WoWich) ساندويتش ديلي