

صوص تفاح: نكهات سادة وبطعم الفواكه

رَغِيفَ مَافِن صَغِيرَ 
 بِيغَلْ  Cheerios  بِالتَّفَاحِ وَالْقَرْفَةِ مِنَ الْحُبُوبِ الْكَامِلَةِ
 جَرَانُولَا بِالْقَرْفَةِ  و  Lucky Charms
 أَكُوبَ زَبَادِي  و  Blueberry Chex
 كُوبَ صِلَصَة سَالِسَا  و  Froot Loop و  Cinnamon Toast Crunch
 وَبَارِ إِفْطَارِ 

يحتوي على سمك		خيارات نباتية	
يحتوي على لحم خنزير		حليب محلي خالي	
خال من الغلوتين		الدسم وحليب بنسبة دسم 1%	
طعام حلال		فواكه وخضروات طازجة يوميًا	

تَلَبِّي قوائمنا المعايير المعتمدة لدى
وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)
قد تتغير أصناف القائمة.

إفطار كافيتيريا الحرم المدرسي

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
			1 الطبق الرئيسي نقانق دجاج على خبز قرفة حلزوني محلي من الحبوب الكاملة	2 الطبق الرئيسي قطع توست فرنسي من الحبوب الكاملة مع كومبوت تفاح ساخن
5 الطبق الرئيسي رول مموج بالتوت العليق من الحبوب الكاملة	6 الطبق الرئيسي دونات طازجة مخبوزة من الحبوب الكاملة	7 الطبق الرئيسي ساندويتش إفطار محشو من الحبوب الكاملة	8 الطبق الرئيسي لحم بقري وجبن على خبز بيغل من الحبوب الكاملة	9 نصف يوم دراسي الطبق الرئيسي اختيار المدير
12 الطبق الرئيسي	13 الطبق الرئيسي مربعات البرتقال والتوت البري الطازجة المخبوزة من الحبوب الكاملة	14 الطبق الرئيسي قطع بيتزا للتغميس من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا	15 الطبق الرئيسي نقانق الدجاج بعجينة الذرة من الحبوب الكاملة	16 الطبق الرئيسي دونات بعصير التفاح من الحبوب الكاملة
19 الطبق الرئيسي حبوب إفطار وزبادي من الحبوب الكاملة	20 الطبق الرئيسي سكونز طازجة مخبوزة من الحبوب الكاملة	21 الطبق الرئيسي أومليت في خبز تورتيلا من الحبوب الكاملة	22 الطبق الرئيسي نقانق دجاج على خبز قرفة حلزوني محلي من الحبوب الكاملة	23 نصف يوم دراسي الطبق الرئيسي اختيار المدير
26 الطبق الرئيسي رول مموج بالتوت العليق من الحبوب الكاملة	27 الطبق الرئيسي دونات طازجة مخبوزة من الحبوب الكاملة	28 الطبق الرئيسي ساندويتش إفطار محشو من الحبوب الكاملة	29 الطبق الرئيسي لحم بقري وجبن على خبز بيغل من الحبوب الكاملة	30 الطبق الرئيسي أومليت على الطريقة الغربية

غداء كافيتيريا الحرم المدرسي،

أكتوبر/تشرين الأول 26'

هل تعلم...

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



التفاح

نتج بنسلفانيا من 400 إلى 500 مليون رطل من التفاح سنوياً. يُحصَد التفاح عادةً من يوليو/تموز حتى أكتوبر/تشرين الأول. يُعد التفاح مصدرًا رائعًا للألياف وفيتامين C!

يحتوي على سمك

يحتوي على لحم خنزير

خال من الغلوتين

خيارات نباتية متاحة يوميًا

حليب محلي خالي الدسم وحليب بنسبة دسم 1%

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 أصابع موزاريلا من الجيوب الكاملة مع صوص المارينارا اختيارات الأطباق الجانبية قطع بروكلي مغطاة بالبقسماط	6 الطبق الرئيسي وجبة تاكو سريعة مع رقائق تورتيلا من الجيوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية فاصوليا سوداء بالجنين صلصة سالسا	7 الطبق الرئيسي مشوي على اللحم برغر لحم بقري اختيارات الأطباق الجانبية في خبز من الجيوب الكاملة أو خالي من الغلوتين بطاطس مقليّة مموجة	1 الطبق الرئيسي هوت دوغ بالديك الرومي اختيارات الأطباق الجانبية في خبز من الجيوب الكاملة أو خالي من الغلوتين بطاطس مقليّة مموجة	2 الطبق الرئيسي مقرمش ذهبي من الجيوب الكاملة ساندويتش سمك من الجيوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية كرات خزة حلوة مقليّة من الجيوب الكاملة خضروات طازجة مع صوص الرانش مشروب مثالج من عصير فاكهة بنسبة 100%
12 الطبق الرئيسي دجاج جنرال تسو أرز بالكزبرة والليمون اختيارات الأطباق الجانبية بروكلي بصوص الصويا والثوم بسكويت على شكل حيوانات من الجيوب الكاملة	13 الطبق الرئيسي دجاج جنرال تسو أرز بالكزبرة والليمون اختيارات الأطباق الجانبية بروكلي بصوص الصويا والثوم بسكويت على شكل حيوانات من الجيوب الكاملة	14 الطبق الرئيسي كاساديا باللحم البقري في تورتيلا من الجيوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية خزة مشوية كوب صلصة سالسا	15 الطبق الرئيسي رافيولي بالجنين غني بالحبوب الكاملة في صوص وردي اختيارات الأطباق الجانبية خضروات طازجة مع صوص الرانش لقة خبز للعشاء من الجيوب الكاملة مشروب مثالج من عصير فاكهة بنسبة 100%	16 الطبق الرئيسي أجنحة دجاج اختيارات الأطباق الجانبية سلطة حمص حلقات بصل حلوة وحارة لقة خبز للعشاء من الجيوب الكاملة مشروب مثالج من عصير فاكهة بنسبة 100%
19 الطبق الرئيسي ساندويتش Morningstar من الجيوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية فاصوليا خضراء	20 الطبق الرئيسي شراخ دجاج مع وافل من الجيوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية بطاطس Wavelength المقليّة	21 يوم PA Preferred الطبق الرئيسي بيروغي Fiesta مع لقة خبز للعشاء من الجيوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية خس أخضر ورقني مطهي وطماطم عذبة مع صوص رانش منزلي التحضير مخلّجات إيطالية بالكز الحامض	22 الطبق الرئيسي طبق دجاج بالشبيوتلي اختيارات الأطباق الجانبية خزة مشوية أرز بالكزبرة والليمون تورتيلا من الجيوب الكاملة	23 نصف يوم دراسي الطبق الرئيسي بيتزا بيبروني على طريقة ديترويت اختيارات الأطباق الجانبية سلطة حمص مشروب مثالج من عصير فاكهة بنسبة 100%
26 الطبق الرئيسي مكرونة بالجنين من الجيوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية خضروات مشكلة لقة خبز للعشاء من الجيوب الكاملة	27 الطبق الرئيسي مشوي على اللحم برغر لحم بقري اختيارات الأطباق الجانبية في خبز من الجيوب الكاملة أو خالي من الغلوتين فاصوليا مطبوخة بصوص الباربيكيو	28 الطبق الرئيسي قطع بيتزا محشوة من الجيوب الكاملة مع صوص المارينارا اختيارات الأطباق الجانبية قطع بطاطا حلوة صغيرة	29 الطبق الرئيسي قطع أجنحة دجاج خالية من العظم اختيارات الأطباق الجانبية بطاطس مهروسة مع صلصة المرق ولفة خبز للعشاء من الجيوب الكاملة	30 الهالوين الطبق الرئيسي زلاية دجاج Potstickers اختيارات الأطباق الجانبية بروكلي مشوي بصوص الصويا والثوم بارفيه فطيرة اليقطين مشروب مثالج من عصير فاكهة بنسبة 100%
أطباق رئيسية بديلة ساندويتش زبدة فول سوداني ومرربي أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومرربي (WoWich) شريحة بيتزا	أطباق رئيسية بديلة ساندويتش زبدة فول سوداني ومرربي أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومرربي (WoWich) شريحة بيتزا	أطباق رئيسية بديلة ساندويتش زبدة فول سوداني ومرربي أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومرربي (WoWich) شريحة بيتزا	أطباق رئيسية بديلة ساندويتش زبدة فول سوداني ومرربي أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومرربي (WoWich) شريحة بيتزا	أطباق رئيسية بديلة ساندويتش زبدة فول سوداني ومرربي أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومرربي (WoWich) شريحة بيتزا