

অক্টোবর ২০২৬

প্রতিদিন মধ্যাহ্নভোজের
জন্য বিকল্প ব্যবস্থা রয়েছে:

হোল গ্রেইন ফ্ল্যাট ব্রেড এবং
বিভিন্ন সবজি সহ হুমুস বক্স

স্ট্রিং চিজ এবং/অথবা দই
সহ বেগল বক্স

চারকিউটারি বোর্ড

ঘরে তৈরি গ্রানোলা সহ দই
পারফেইট

হোল হুইট ব্রেডে টার্কি ও
চিজ

সোমবার

মঙ্গলবার

বুধবার

বৃহস্পতিবার

শুক্রবার

সব সালাদ গিলফোর্ডের এইচটুও ফার্মস-এর
হাইড্রোপনিক লেটুস দিয়ে তৈরি করা হয়।

LOCALLY
GROWN

সারা মাস ধরে পরিবেশন করা আপেলগুলো
সাউথবারির হিডেন জেম অর্চার্ড থেকে আনা হয়।

Reminder

সকল ছাত্রছাত্রীর
জন্য সকালের
নাস্তা বিনামূল্যে।

১
চিকেন নাগেটস
ওভেন বেকড
ফ্রাইস ডিনার
রোল

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২
বিভিন্ন ধরণের
পিংজা এবং
সবুজ সালাদ

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

৫

৬

৭

৮

৯

অনুগ্রহ করে সিটি গ্রোন ফর সিটি কিডস সপ্তাহের বিশেষ মেনুটি দেখুন।

১২
কোন স্কুল নেই
কলম্বাস দিবস/
আদিবাসী দিবস



১৩
টার্কি সসেজ সহ
মিনি ওয়াফেল

রংধনু ফল ও
সবজির ট্রে

১৪
চিকেন টেন্ডারস
ওভেন বেকড
ফ্রাইস ডিনার
রোল

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

১৫
বিভিন্ন ধরণের পিংজা
রংধনু ফল ও সবজির
ট্রে

১৬
স্কুল পেশাগত উন্নয়ন
দিবস নেই

১৯
মেরিনারা সস সহ
মোজারেলা স্টিক

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২০
ব্রাউন রাইসের সাথে
অরেঞ্জ চিকেন

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২১
মিনি চিজ রাভিওলি চিজ
গার্লিক ব্রেডস্টিক

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২২
হোল গ্রেইন বানে
চিকেন প্যাটি এবং
ওভেনে বেক করা
ফ্রেশ ফ্রাই

রংধনু ফল ও
সবজির ট্রে

২৩
বিভিন্ন ধরণের
পিংজা এবং
সবুজ সালাদ

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২৬
পনির কেসাডিয়া সহ
সালসা ও সাওয়ার ক্রিম

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২৭
গোটা শস্যের বানে
হট ডগ ওভেনে বেক
করা বিনস

রংধনু ফল ও
সবজির ট্রে

২৮
টমেটো সুপ সহ গ্রিলড
চিজ

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২৯
পপকর্ন চিকেন ও
ডিনার রোল ওভেনে
বেক করা ফ্রাই

রংধনু ফল ও
সবজির ট্রে

৩০
বিবিধ পিংজা,
মিশ্র সবুজ সালাদ,
কুমড়োর রুটি

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

দুপুরের খাবারের মূল্য:

বিনামূল্যে শিক্ষার্থী: বিনামূল্যে ত্রাসকৃত মূল্যের
শিক্ষার্থী: বিনামূল্যে পরিশোধিত শিক্ষার্থী: \$৩.৮৫
শুধু দুধ: \$০.৭৫

সব ধরনের খাবারের সাথে একটি ফল,
দুটি সবজি ও দুধ পরিবেশন করা হয়।
১% সাদা দুধ, ফ্যাট-মুক্ত চকোলেট দুধ
এবং ফ্যাট-মুক্ত স্ট্রবেরি দুধের মধ্যে থেকে
বেছে নিন

প্রতিদিন মধ্যাহ্নভোজের জন্য বিকল্প
ব্যবস্থা রয়েছে:

হোল গ্রেইন ফ্ল্যাটব্রেড এবং বিভিন্ন
সবজি সহ হুমুস বক্স

ঘরে তৈরি গ্রানোলা সহ দই
পারফেইট

চিকেন সিজার সালাদ

অথবা

ডেলি বার
বোয়ার্স হেড টার্কি, হ্যাম, বাফেলো
চিকেন থেকে বেছে নিন

পনির: আমেরিকান, প্রোভোলোন

টপিংস: লেটুস, টমেটো, আচার,
কলা মরিচ, জালাপিনো মরিচ,
জলপাই, মেয়োনিজ, সরিষা, হট
সস

দুপুরের খাবারের মূল্য:

বিনামূল্যে: বিনামূল্যে ট্রাসকৃত: বিনামূল্যে
পরিশোধিত শিক্ষার্থী: গরম দুপুরের খাবার
\$8.০৫ পরিশোধিত শিক্ষার্থী: ডেলি/বিকল্প
\$8.৫৫ শুধু দুধ: \$০.৭৫

সব ধরনের খাবারের সাথে একটি ফল,
দুটি সবজি ও দুধ পরিবেশন করা হয়।
১% সাদা দুধ, ফ্যাট-মুক্ত চকোলেট দুধ
এবং ফ্যাট-মুক্ত স্ট্রবেরি দুধের মধ্যে থেকে
বেছে নিন

অঞ্চল ১৫ মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের মধ্যাহ্নভোজের মেনু

অক্টোবর ২০২৬

সোমবার

মঙ্গলবার

বুধবার

বৃহস্পতিবার

শুক্রবার

সব সালাদ গিলফোর্ডের এইচটুও ফার্মস-এর
হাইড্রোপনিক লেটুস দিয়ে তৈরি করা হয়।

LOCALLY
GROWN

সারা মাস ধরে পরিবেশন করা আপেলগুলো
সাউথবারির হিডেন জেম অর্চার্ড থেকে আনা হয়।

Reminder

সকল ছাত্রছাত্রীর
জন্য সকালের
নাস্তা বিনামূল্যে।

চিকেন নাগেটস^১
ওভেন বেকড
ফ্রাইস ডিনার
রোল

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

বিভিন্ন ধরণের
পিংজা এবং
সবুজ সালাদ

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

৫

৬

৭

৮

৯

অনুগ্রহ করে সিটি গ্রোন ফর সিটি কিডস সপ্তাহের বিশেষ মেনুটি দেখুন।

১২
কোন স্কুল নেই
কলম্বাস দিবস/
আদিবাসী দিবস



১৩
টার্কি সসেজ সহ
মিনি ওয়াফেল

রংধনু ফল ও
সবজির ট্রে

১৪
চিকেন টেন্ডারস
ওভেন বেকড
ফ্রাইস ডিনার
রোল

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

১৫
বিভিন্ন ধরণের পিংজা
এবং সবুজ সালাদ

রংধনু ফল ও সবজির
ট্রে

১৬
স্কুল পেশাগত উন্নয়ন
দিবস নেই

১৯
মেরিনারা সস সহ
মোজারেলা স্টিক

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২০
ব্রাউন রাইসের সাথে
অরেঞ্জ চিকেন

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২১
মিনি চিজ রাভিওলি চিজ
গার্লিক ব্রেডস্টিক

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২২
হোল গ্রেইন বানে
চিকেন প্যাটি এবং
ওভেনে বেক করা
ফ্রেঞ্চ ফ্রাই

রংধনু ফল ও
সবজির ট্রে

২৩
বিভিন্ন ধরণের
পিংজা এবং
সবুজ সালাদ

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২৬
পনির কেসাডিয়া সহ
সালসা ও সাওয়ার ক্রিম

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২৭
হোল গ্রেইন বানে
হট ডগ, ওভেনে
বেক করা ফ্রেঞ্চ
ফ্রাই, ওভেনে বেক
করা বিনস

২৮
টমেটো সুপ সহ গ্রিলড
চিজ

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২৯
পপকর্ন চিকেন ও
ডিনার রোল ওভেনে
বেক করা ফ্রাই

রংধনু ফল ও
সবজির ট্রে

৩০
বিবিধ পিংজা,
মিশ্র সবুজ সালাদ,
কুমড়োর রুটি

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

রংধনু ফল ও সবজির ট্রে
এই প্রতিষ্ঠানটি সকলের জন্য সমান সুযোগ প্রদানকারী।

প্রতিদিন মধ্যাহ্নভোজের জন্য বিকল্প ব্যবস্থা রয়েছে:

হোল গ্রেইন ফ্ল্যাটব্রেড এবং বিভিন্ন সবজি সহ হুমুস বক্স

ঘরে তৈরি গ্রানোলা সহ দই পারফেইট

চিকেন সিজার সালাদ

সিগনেচার র‍্যাপ: কিক'ন চিকেন

অথবা

ডেলি বার

বোয়ার্স হেড টার্কি, হ্যাম, বাফেলো চিকেন, কস্মো, টুনা থেকে বেছে নিন

পনির: আমেরিকান, প্রোভোলোন, পেপার জ্যাক

টপিংস: লেটুস, টমেটো, আচার, কলা মরিচ, জালাপিনো মরিচ, জলপাই, মেয়োনিজ, সরিষা, হট সস

দুপুরের খাবারের মূল্য:

বিনামূল্যে: বিনামূল্যে ট্রাসকৃত: বিনামূল্যে
পরিশোধিত শিক্ষার্থী: গরম দুপুরের খাবার \$৪.০৫
পরিশোধিত শিক্ষার্থী: ডেলি/বিকল্প \$৪.৫৫ শুধু দুধ: \$০.৭৫

সব ধরনের খাবারের সাথে দুটি ফল, দুটি সবজি ও দুধ পরিবেশন করা হয়।
১% সাদা দুধ, ফ্যাট-মুক্ত চকোলেট দুধের মধ্যে যেকোনো একটি বেছে নিন

পম্পেরগ হাই স্কুলের মধ্যাহ্নভোজের মেনু অক্টোবর ২০২৬

সোমবার

মঙ্গলবার

বুধবার

বৃহস্পতিবার

শুক্রবার

সব সালাদ গিলফোর্ডের এইচটুও ফার্মস-এর হাইড্রোপনিক লেটুস দিয়ে তৈরি করা হয়।

LOCALLY
GROWN

সারা মাস ধরে পরিবেশন করা আপেলগুলো সাউথবারির হিডেন জেম অর্চার্ড থেকে আনা হয়।

Reminder

সকল ছাত্রছাত্রীর
জন্য সকালের
নাস্তা বিনামূল্যে।

হোল গ্রেইন বানে চিকেন প্যাটি এবং ওভেনে বেক করা ফ্রেঞ্চ ফ্রাই
রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

বিভিন্ন ধরনের পিৎজা এবং সবুজ সালাদ
রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

৫

৬

৭

৮

৯

অনুগ্রহ করে সিটি গ্রোন ফর সিটি কিডস সপ্তাহের বিশেষ মেনুটি দেখুন।

১২

কোন স্কুল নেই
কলম্বাস দিবস/
আদিবাসী দিবস



১৩

ব্রাউন রাইসের সাথে
অরেঞ্জ চিকেন
রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

১৪

চিকেন টেন্ডারস
ওভেন বেকড
ফ্রাইস ডিনার
রোল
রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

১৫

বিভিন্ন ধরনের
পিৎজা এবং
সবুজ সালাদ
রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

১৬

স্কুল পেশাগত উন্নয়ন
দিবস নেই

১৯

মেরিনারা সস সহ
মোজারেলা স্টিক
রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২০

টার্কি সসেজ সহ
ফ্রেঞ্চ টোস্ট স্টিক
রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২১

বিভিন্ন টপিং সহ চিকেন
রাইস বোল
রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২২

হোল গ্রেইন বানে চিকেন ডিপিং
স্যান্ডউইচ এবং
ওভেনে বেক করা
ফ্রেঞ্চ ফ্রাই
রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২৩

বিভিন্ন ধরনের
পিৎজা এবং
সবুজ সালাদ
রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২৬

ওভেনে বেক করা ফ্রেঞ্চ
ফ্রাই এবং টমেটো স্যুপ
সহ গ্রিলড চিজ
রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২৭

ব্রাউন রাইসের সাথে
জেনারেল সো চিকেন
রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২৮

পনির কেসাডিয়া সহ
সালসা ও সাওয়ার ক্রিম
রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

২৯

পপকর্ন চিকেন
ওভেন বেকড
ফ্রাইস ডিনার
রোল
রংধনু ফল ও সবজির ট্রে

৩০

বিবিধ পিৎজা,
মিশ্র সবুজ সালাদ,
কুমড়োর রুটি
রংধনু ফল ও সবজির ট্রে