

نوفمبر 26'

هل تعلم...

كل عام وأنتم بخير بمناسبة اليوم العالمي للطُف! في 13 نوفمبر، نحتفي بفكرة أن الوجبة الدافئة والقلب الدافئ يكمل أحدهما الآخر. خصصوا لحظة اليوم لترسموا ابتسامة على وجوه الآخرين، أو تمسكوا الباب مفتوحًا لمن خلفكم، أو تشكروا شخصًا يحتاج إلى كلمة طيبة. اللطف ينتقل من شخص إلى آخر، ويزداد حلاوة مع وجبة الغداء. شاركونا كوبًا من مثلجات Rosati الإيطالية "اللطيفة"، وساعدوا في نشر مزيد من الدفء في الكافتيريا!

معلومات القائمة

جميع قوائم مرحلة الطفولة المبكرة خالية من لحم الخنزير والمكسرات والسّمك والمحار.

يُرجى سؤال مدير الكافيتيريا أو الممرضة عن نموذج خطة الرعاية الطبية لتلبية الاحتياجات الغذائية الطبية.

الأثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
2	3	4	5	6
الإفطار بارفيه فواكه وزبادي 8 أونصات حليب الغداء فطيرة بيتزا Pizzaboli من الحبوب الكاملة قطع بروكلي مغطاة باليقسماط ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب	الإفطار هاش براون بالبروكلي وجبن الشيدر طاجن ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب الغداء قطع خضروات من الحبوب الكاملة بطاطس على شكل وجوه مبتسمة كرات عجينة الذرة المقلية ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب	الإفطار تقائق دجاج على خبز محلي بالقرقة بتصميم حلزوني من الحبوب الكاملة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب الغداء وجبة تاكو سريعة مع الحبوب الكاملة رقائق تورتيلا من الحبوب الكاملة فاصوليا سوداء بالجبين ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب	الإفطار حبوب إفطار متنوعة من الحبوب الكاملة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب الغداء دجاج ألفريدو مع مكرونة من الحبوب الكاملة جزر مقطع مكعبات ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب	الإفطار حبوب إفطار متنوعة من الحبوب الكاملة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب الغداء زلابية دجاج Potstickers من الحبوب الكاملة بروكلي مشوي بصوص الصويا والثوم كوب مثلجات إيطالية Rosati Nice ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب
9	10	11	12	13
الإفطار وافل سناك بنكهة القيقب من الحبوب الكاملة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب الغداء رافيولي مغطى باليقسماط من الحبوب الكاملة مزيج الفاصوليا الخضراء ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب	الإفطار قطعة بيض بثلاثة أنواع من الجبن ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب الغداء ساندويتش دجاج بخبز من الحبوب الكاملة ذرة حلوة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب	الإفطار لحم بقرى وجبن على خبز بيغل من الحبوب الكاملة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب الغداء ساندويتش فيلي تشيز ستيك خبز من الحبوب الكاملة سلطة حمص ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب	الإفطار مافن مانتيكادا من الحبوب الكاملة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب الغداء زلابية دجاج Potstickers من الحبوب الكاملة بروكلي مشوي بصوص الصويا والثوم كوب مثلجات إيطالية Rosati Nice ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب	الإفطار حبوب إفطار متنوعة من الحبوب الكاملة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب الغداء غموس ناتشوز على طريقة لجنوب الغربي رقائق تورتيلا من الحبوب الكاملة سلطة Caviar Cowboy من الفاصوليا والخضروات ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب
16	17	18	19	20
الإفطار تقائق دجاج على خبز محلي بالقرقة بتصميم حلزوني من الحبوب الكاملة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب الغداء بيغل بالبيتزا من الحبوب الكاملة قطع بروكلي مغطاة باليقسماط ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب	الإفطار شريحة خبز إفطار من الحبوب الكاملة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب الغداء ساندويتش ديك رومي من الحبوب الكاملة بطاطس على شكل وجوه مبتسمة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب	الإفطار طاجن هاش براون بالبروكلي وجبن الشيدر ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب الغداء ساندويتشات تشيز برغر صغيرة محملة بالإضافات من الحبوب الكاملة فاصوليا مطبوخة بصوص الباربيكو ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب	الإفطار بارفيه فواكه وزبادي 8 أونصات حليب الغداء شرائح ديك رومي مع بطاطس مهروسة مع صلصة المرق خبز رول للعشاء من الحبوب الكاملة بارفيه البطاطا الحلوة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب	الإفطار حبوب إفطار متنوعة من الحبوب الكاملة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب الغداء غموس ناتشوز على طريقة لجنوب الغربي رقائق تورتيلا من الحبوب الكاملة سلطة Caviar Cowboy من الفاصوليا والخضروات ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب
23	24	25	26	27
الإفطار أصابع توست فرنسي من الحبوب الكاملة مع كومبوت تفاح ساخن 8 أونصات حليب الغداء قطع بيتزا مقرمشة من الحبوب الكاملة خضروات مشكلة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب	الإفطار ساندويتش محشو بتقائق الديك الرومي والجبن من الحبوب الكاملة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب الغداء قطع خضروات من الحبوب الكاملة خضروات مشكلة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب	الإفطار قطع بان كيك صغيرة بالفراولة من الحبوب الكاملة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب الغداء مكرونة بالجبين من الحبوب الكاملة بارزله حلوة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب	الإفطار حبوب إفطار متنوعة من الحبوب الكاملة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب الغداء غموس ناتشوز على طريقة لجنوب الغربي رقائق تورتيلا من الحبوب الكاملة سلطة Caviar Cowboy من الفاصوليا والخضروات ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب	الإفطار حبوب إفطار متنوعة من الحبوب الكاملة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب الغداء غموس ناتشوز على طريقة لجنوب الغربي رقائق تورتيلا من الحبوب الكاملة سلطة Caviar Cowboy من الفاصوليا والخضروات ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب
30				
الإفطار وافل سناك بنكهة القيقب من الحبوب الكاملة ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب الغداء ساندويتش Morningstar من الحبوب الكاملة قطع بروكلي مغطاة باليقسماط ½ كوب فاكهة و8 أونصات حليب				

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