# إفطار مطبخ الموقع

# نوفمبر ’26

| الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>**الطبق الرئيسي**<br>قطع إفطار صغيرة من الحبوب الكاملة | **3** | **4**<br>**الطبق الرئيسي**<br>قطع بيتزا للتغميس من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا | **5**<br>**الطبق الرئيسي**<br>نقانق بعجينة الذرة للإفطار | **6**<br>**الطبق الرئيسي**<br>دونات بعصير التفاح |
| **9**<br>**الطبق الرئيسي**<br>حبوب إفطار وزبادي من الحبوب الكاملة | **10**<br>**الطبق الرئيسي**<br>سكونز طازجة مخبوزة من الحبوب الكاملة | **11** | **12**<br>**الطبق الرئيسي**<br>نقانق دجاج على خبز قرفة حلزوني محلي من الحبوب الكاملة | **13**<br>**الطبق الرئيسي**<br>قطع توست فرنسي من الحبوب الكاملة مع كومبوت تفاح ساخن |
| **16**<br>**الطبق الرئيسي**<br>رول مموج بالتوت العليق من الحبوب الكاملة | **17**<br>**الطبق الرئيسي**<br>دونات طازجة مخبوزة من الحبوب الكاملة | **18**<br>**الطبق الرئيسي**<br>ساندويتش إفطار محشو من الحبوب الكاملة | **19**<br>**الطبق الرئيسي**<br>لحم بقري وجبن على خبز بيغل من الحبوب الكاملة | **20**<br>**الطبق الرئيسي**<br>أومليت بلحم الخنزير على الطريقة الغربية |
| **23**<br>**الطبق الرئيسي**<br>قطع إفطار صغيرة من الحبوب الكاملة | **24**<br>**الطبق الرئيسي**<br>مربعات البرتقال والتوت البري الطازجة المخبوزة من الحبوب الكاملة | **25**<br>**الطبق الرئيسي**<br>قطع بيتزا للتغميس من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا | **26** | **27** |
| **30**<br>**الطبق الرئيسي**<br>حبوب إفطار وزبادي من الحبوب الكاملة | | | | |

## 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 منذرين، وقطع أناناس صغيرة، وخوخ بالقرفة، وتفاح 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

مقرمشات توست بالقرفة وافل Froot Loop

كوب صلصة سالسا وبار إفطار

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

تلبّي قوائمنا المعايير المعتمدة لدى وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)

قد تتغير أصناف القائمة.

# غداء مطبخ الموقع

# نوفمبر ’26

| الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>**الطبق الرئيسي**<br>بيتزا على خبز فرنسي من الحبوب الكاملة<br>**اختيارات الأطباق الجانبية**<br>خضروات مشكلة | **3** | **4**<br>**الطبق الرئيسي**<br>خبز Southwestern Pull-Apart من الحبوب الكاملة<br>**اختيارات الأطباق الجانبية**<br>سلطة Cowboy Caviar من الفاصوليا والخضروات<br>قطع ذرة Street Corn من الحبوب الكاملة | **5**<br>**الطبق الرئيسي**<br>دجاج ألفريدو مع مكرونة من الحبوب الكاملة<br>**اختيارات الأطباق الجانبية**<br>بروكلي<br>في خبز من الحبوب الكاملة أو خالٍ من الغلوتين | **6**<br>**الطبق الرئيسي**<br>ساندويتش فيلي تشيز ستيك<br>**اختيارات الأطباق الجانبية**<br>بطاطس مقلية مموجة<br>خبز هوغي من الحبوب الكاملة أو خالٍ من الغلوتين<br>مشروب مثلج من عصير فاكهة بنسبة 100% |
| **9**<br>**الطبق الرئيسي**<br>قطع بيتزا مقرمشة من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا<br>**اختيارات الأطباق الجانبية**<br>بطاطس Wavelength المقلية | **10**<br>**الطبق الرئيسي**<br>دجاج بالشيبوتلي<br>ناتشوز حجم كبير<br>**اختيارات الأطباق الجانبية**<br>فاصوليا على طريقة فييستا | **11** | **12**<br>**الطبق الرئيسي**<br>هوت دوغ بالديك الرومي<br>**اختيارات الأطباق الجانبية**<br>في خبز من الحبوب الكاملة أو خالٍ من الغلوتين<br>بطاطس مقلية مموجة | اليوم العالمي للُطف **13**<br>**الطبق الرئيسي**<br>مفرمش ذهبي من الحبوب الكاملة<br>ساندويتش سمك من الحبوب الكاملة<br>**اختيارات الأطباق الجانبية**<br>ذرة حلوة من الحبوب الكاملة<br>كرات عجينة الذرة المقلية<br>خضروات طازجة مع صوص الرانش<br>كوب مثلجات إيطالية Rosati Nice |
| **16**<br>**الطبق الرئيسي**<br>أصابع موزاريلا من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا<br>**اختيارات الأطباق الجانبية**<br>قطع بروكلي مغطاة بالبقسماط<br>بارفيه فطيرة اليقطين | **17**<br>**الطبق الرئيسي**<br>وجبة تاكو سريعة مع رقائق تورتيلا من الحبوب الكاملة<br>**اختيارات الأطباق الجانبية**<br>فاصوليا سوداء بالجبن<br>كوب صلصة سالسا | **18**<br>**الطبق الرئيسي**<br>مشوي على اللهب<br>برغر لحم بقري<br>**اختيارات الأطباق الجانبية**<br>في خبز من الحبوب الكاملة أو خالٍ من الغلوتين<br>قطع بطاطا حلوة صغيرة | عيد الشكر مع الأصدقاء **19**<br>**الطبق الرئيسي**<br>شرائح ديك رومي<br>**اختيارات الأطباق الجانبية**<br>بطاطس مهروسة مع صلصة المرق<br>خبز رول للعشاء من الحبوب الكاملة<br>بارفيه البطاطا الحلوة | نصف يوم دراسي **20**<br>**الطبق الرئيسي**<br>يوم بيتزا من الحبوب الكاملة!<br>**اختيارات الأطباق الجانبية**<br>سلطة خيار<br>مشروب مثلج من عصير فاكهة بنسبة 100% |
| **23**<br>**الطبق الرئيسي**<br>فطيرة بيتزا Pizzaboli من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا<br>**اختيارات الأطباق الجانبية**<br>فاصوليا خضراء | **24**<br>**الطبق الرئيسي**<br>دجاج جنرال تسو<br>أرز بالكزبرة والليمون<br>**اختيارات الأطباق الجانبية**<br>بروكلي بصوص الصويا والثوم | **25**<br>**الطبق الرئيسي**<br>كاساديا باللحم البقري في خبز تورتيلا<br>من الحبوب الكاملة<br>**اختيارات الأطباق الجانبية**<br>ذرة مشوية<br>كوب صلصة سالسا | **26** | **27** |
| **30**<br>**الطبق الرئيسي**<br>ساندويتش Morningstar من الحبوب الكاملة<br>**اختيارات الأطباق الجانبية**<br>فاصوليا خضراء | | | | |
| أطباق رئيسية بديلة<br>كاساديا بالجبن | أطباق رئيسية بديلة<br>ساندويتش زبدة فول سودانى ومربى أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومربى (WoWich) | أطباق رئيسية بديلة<br>ساندويتش جبن محمص<br>ساندويتش ديلي طازج | أطباق رئيسية بديلة<br>سلطة طازجة<br>قطع دجاج نباتية Morning star | أطباق رئيسية بديلة<br>ساندويتش زبدة فول سودانى ومربى أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومربى (WoWich) |

## هل تعلم...

كل عام وأنتم بخير بمناسبة اليوم العالمي للُطف! 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. اللُطف 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!

## محصول الشهر

### القرع الشتوي

بخلاف القرع الصيفي الذي يُقطف قبل نضجه، يُقطف القرع الشتوي بعد اكتمال نضجه ونمو بذوره. القرع من أقدم المحاصيل المعروفة، إذ يعود تاريخه إلى 10,000 عام بحسب بعض التقديرات! وهو مصدر غني بفيتامين C وفيتامين A.

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

تلبّي قوائمنا المعايير المعتمدة لدى وزارة الزراعة الأمريكية (USDA)

قد تتغير أصناف القائمة.