

إفطار كافيتيريا الحرم المدرسي

نوفمبر '26

خيارات الفاكهة اليومية

خيارات الفاكهة في الإفطار والغداء موسمية وقد تشمل:

فاكهة كاملة طازجة: تفاح، وبرتقال، وكشمري، ومندرين، وموز، وسلطات فواكه، وفواكه ذات نوى
أكواب فاكهة مقطعة مكعبات: كشمري، وخوخ، ومانجو، وبرتقال مندرين، وقطع أناناس صغيرة، وخوخ بالقرفة، وتفااح مقطع مكعبات بالقرفة، وفاكهة استوائية مشكلة، وكشمري استوائية
فاكهة مجففة: زبيب، وتوت بري مجفف، وفاكهة مشكلة
صوص تفاح: نكهات سادة ويطعم 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

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

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

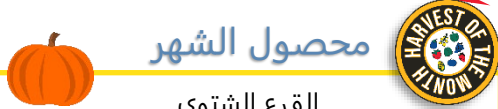
الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
2 الطبق الرئيسي قطع إفطار صغيرة من الحبوب الكاملة	3	4 الطبق الرئيسي قطع بيتزا للتغميس من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا	5 الطبق الرئيسي نقانق بعجينة الذرة للإفطار	6 الطبق الرئيسي دونات بعصير التفاح
9 الطبق الرئيسي حبوب إفطار وزبادي من الحبوب الكاملة	10 الطبق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

غداء كافيتيريا الحرم المدرسي

نوفمبر '26

هل تعلم...

كل عام وأنتم بخير بمناسبة اليوم العالمي للطف! 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 كوتًا من مثلجات Rosati الإيطالية "للطيفة"، وساعدوا في نشر مزيد من الدفء في الكافيتيريا!



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.

يحتوي على لحم خنزير

خال من الغلوتين

طعام حلال

خيارات نباتية متاحة يوميًا

حليب محلي خالي الدسم وبنسبة 1% دسم

فواكه وخضروات طازجة يوميًا

يحتوي على سمك

يحتوي على لحم خنزير

خال من الغلوتين

طعام حلال

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

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
2 الطبق الرئيسي بيتزا على خبز فرنسي من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية خضروات مشكلة	3 الطبق الرئيسي دجاج بالشبيوتلي ناتشوز حجم كبير اختيارات الأطباق الجانبية فاصوليا على طريقة فيستا	4 الطبق الرئيسي خبز Southwestern Pull-Apart من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية سلطة Cowboy Caviar من الفاصوليا والخضروات قطع ذرة Street Corn من الحبوب الكاملة	5 الطبق الرئيسي دجاج ألفريدو مع مكرونة من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية بروكلي في خبز من الحبوب الكاملة أو خالي من الغلوتين	6 الطبق الرئيسي ساندويتش فيلي تشيز ستيك اختيارات الأطباق الجانبية بطاطس مقلية مموجة خبز هوعي من الحبوب الكاملة أو خالي من الغلوتين مشروب مثليج من عصير فاكهة بنسبة 100%
9 الطبق الرئيسي قطع بيتزا مقرمشة من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا اختيارات الأطباق الجانبية بطاطس Wavelength المقلية	10 الطبق الرئيسي دجاج بالشبيوتلي ناتشوز حجم كبير اختيارات الأطباق الجانبية فاصوليا على طريقة فيستا	11 الطبق الرئيسي هوت دوغ بالديك الرومي اختيارات الأطباق الجانبية في خبز من الحبوب الكاملة أو خالي من الغلوتين بطاطس مقلية مموجة	12 الطبق الرئيسي هوت دوغ بالديك الرومي اختيارات الأطباق الجانبية في خبز من الحبوب الكاملة أو خالي من الغلوتين بطاطس مقلية مموجة	13 اليوم العالمي للطف الطبق الرئيسي مقرمش ذهبي من الحبوب الكاملة ساندويتش سمك من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية ذرة حلوة من الحبوب الكاملة كرات عجينة الذرة المقلية خضروات طازجة مع صوص الرانش كوب مثلجات إيطالية Rosati Nice
16 الطبق الرئيسي أصابع موزاريلا من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا اختيارات الأطباق الجانبية قطع بروكلي مغطاة بالقسماط بارفيه فطيرة اليقطين	17 الطبق الرئيسي وجبة تاكو سريعة مع رقائق تورتيللا من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية فاصوليا سوداء بالحبوب كوب صلصة سالسا	18 الطبق الرئيسي مشوي على اللحم برغر لحم بقري اختيارات الأطباق الجانبية في خبز من الحبوب الكاملة أو خالي من الغلوتين قطع بطاطا حلوة صغيرة	19 عيد الشكر مع الأصدقاء الطبق الرئيسي شرائح ديك رومي اختيارات الأطباق الجانبية بطاطس مهروسة مع صلصة المرق خبز رول للعشاء من الحبوب الكاملة بارفيه البطاطا الحلوة	20 نصف يوم دراسي الطبق الرئيسي يوم بيتزا من الحبوب الكاملة! اختيارات الأطباق الجانبية سلطة خيار مشروب مثليج من عصير فاكهة بنسبة 100%
23 الطبق الرئيسي فطيرة بيتزا Pizzaboli من الحبوب الكاملة مع صوص المارينارا اختيارات الأطباق الجانبية فاصوليا خضراء	24 الطبق الرئيسي دجاج جنرال تسو أرز بالكزبرة والليمون اختيارات الأطباق الجانبية بروكلي بصوص الصويا والتوم	25 الطبق الرئيسي كاساديا باللحم البقري في خبز تورتيللا من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية ذرة مشوية كوب صلصة سالسا	26 الطبق الرئيسي كاساديا باللحم البقري في خبز تورتيللا من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية ذرة مشوية كوب صلصة سالسا	27 الطبق الرئيسي كاساديا باللحم البقري في خبز تورتيللا من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية ذرة مشوية كوب صلصة سالسا
30 الطبق الرئيسي ساندويتش Morningstar من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية فاصوليا خضراء	الطبق الرئيسي ساندويتش Morningstar من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية فاصوليا خضراء	الطبق الرئيسي ساندويتش Morningstar من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية فاصوليا خضراء	الطبق الرئيسي ساندويتش Morningstar من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية فاصوليا خضراء	الطبق الرئيسي ساندويتش Morningstar من الحبوب الكاملة اختيارات الأطباق الجانبية فاصوليا خضراء
أطباق رئيسية بديلة ساندويتش زبدة فول سوداني ومرابي أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومرابي (WoWich) شريحة بيتزا	أطباق رئيسية بديلة ساندويتش زبدة فول سوداني ومرابي أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومرابي (WoWich) شريحة بيتزا	أطباق رئيسية بديلة ساندويتش زبدة فول سوداني ومرابي أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومرابي (WoWich) شريحة بيتزا	أطباق رئيسية بديلة ساندويتش زبدة فول سوداني ومرابي أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومرابي (WoWich) شريحة بيتزا	أطباق رئيسية بديلة ساندويتش زبدة فول سوداني ومرابي أو ساندويتش زبدة فول الصويا ومرابي (WoWich) شريحة بيتزا