

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
أطباق الإفطار الكلاسيكية الأسبوعية				
بيض مخفوق مع نقانق ديك رومي وجبن حبوب الإفطار ومقرمشات جولدفيش جراهامز زبادي مع بسكويت جولدفيش جراهامز	شطيرة فطور البوريتو الملفوفة بطريقة الجنوب الغربي حبوب الإفطار ومقرمشات جولدفيش جراهامز زبادي مع بسكويت جولدفيش جراهامز	شطائر البيض والجبن الصغيرة للإفطار حبوب الإفطار ومقرمشات جولدفيش جراهامز الشوفان المنقوع طوال الليل بنكهة الكراميل	شطيرة من الوافل محشوة بنقانق الدجاج شطيرة فطور البوريتو الملفوفة بطريقة الجنوب الغربي حبوب الإفطار ومقرمشات جولدفيش جراهامز زبادي مع بسكويت جولدفيش جراهامز	أصابع التوست الفرنسي حبوب الإفطار ومقرمشات جولدفيش جراهامز زبادي مع بسكويت جولدفيش جراهامز
الاختيارات اليومية				
2 	3 	4 وافل فروت لوبس	5 لفائف القرفة	6 وافل بالتوت البري مُقدَّم مع الجبن الكريمي
9 قطع الشوكولاتة الصغيرة التوست الفرنسي	10 خبز اليقطين	11 	12 قطع صغيرة من لفائف القرفة بالكراميل	13 الوافل البلجيكي بنكهة القيقب
16 فطائر بان كيك صغيرة	17 رغيف توست مقرمش طري محشو بالقرفة	18 وافل فروت لوبس	19 لفائف القرفة	20 وافل بالتوت البري مُقدَّم مع الجبن الكريمي
23 	24 	25 	26 	27 

تشتمل كل وجبة إفطار على طبق رئيسي، وفاكهة، وعصير طبيعي بنسبة 100٪، وحليب من اختيارك. يُقدَّم يوميًا الحليب الخالي من اللاكتوز، ومجموعة من الفواكه الطازجة، وعصير البرتقال المصنوع من البرتقال بنسبة 100%.
تخضع قائمة الطعام للتغيير. لاستعراض أحدث قائمة طعام، والمواد المُسببة للحساسية الغذائية، والمعلومات الغذائية، تُرجى زيارة الرابط schoolcafe.com/CINCINNATIPUBLICSCHOOLS
تتبع هذه المؤسسة سياسة عدم التمييز.



الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الأطباق المفضلة الأسبوعية				
وجبة نباتية بزبدة الفول السوداني شطيرة جاهزة منزوعة الحواف، وأصابع جبن، ومقرمشات بريتزل نقانق صغيرة بلحم الديك الرومي مغطاة بدقيق الذرة	شرائح نباتية مقرمشة بديلة للدجاج سلطة كوب الرئيسية مع معجنات البريتزل الطرية قطع دجاج مقرمشة صغيرة أجنحة دجاج مخلية حارة	وجبة نباتية بزبدة الفول السوداني شطيرة جاهزة منزوعة الحواف، وأصابع جبن، ومقرمشات بريتزل بيتزا سميكة بالجبن أو ببيروني لحم البقر	شرائح نباتية مقرمشة بديلة للدجاج سلطة كوب الرئيسية مع معجنات البريتزل الطرية ساندويتش دجاج مقرمش ساندويتش دجاج مقرمش حار	وجبة نباتية بزبدة الفول السوداني شطيرة جاهزة منزوعة الحواف، وأصابع جبن، ومقرمشات بريتزل شَطيرة برجر بالجبنة كلاسيكي
الاختيارات اليومية				
2 	**3** 	**4** أوراك دجاج وخبز الذرة فاصوليا مطبوخة في الفرن بصوص الباربكيو كوب من الخوخ	**5** معكرونة البِنّي بصلصة ألفريدو مع الدجاج المشوي لفائف الخبز الطرية خضروات مُشكَّلة مطبوخة على الطريقة الجنوبية زبيب	**6** شطيرة جبن مشوي حساء طماطم بالكريمة شرائح تفاح
9 دجاج بعصير اليوسفي والأرز المُحمر قطع البروكلي المطهوَّة على البخار كوب صلصة تفاح	**10** رقائق ناتشو باللحم البقري والجبن رقائق تورتيلا فاصوليا سوداء بالتوابل المكسيكية مشروب فواكه مثلّج بنكهة التوت الأمريكي	**11** 	**12** شرائح سميكة من لحم الديك الرومي بصلصة المرق، مع لفافة خبز فطيرة التفاح المطوية بطاطس مهروسة على الطريقة المنزلية جيلي الكرز	**13** بوريتو بالفاصوليا والجبن ذرة بالهالبينو سلطة تفاح وعنب
16 دجاج ترياكي وأرز مقلي قطع البروكلي المطهوَّة على البخار كوب صلصة تفاح	**17** رقائق تاكو طرية باللحم البقري والجبن ذرة بالهالبينو كوب من فاكهة الكمثرى	**18** شطائر صغيرة من الديك الرومي المدخّن المفتّت بصلصة الشواء طبق الذرة الملوّن كوب من الخوخ	**19** شطيرة جبن الكوني على طريقة سينسيناتي مقرمشات محار مُملحة جزر مطبوخ كوب فواكه مُشكَّل	**20** أصابع معجنات موزاريلا وصلصة المارينارا خضروات مُشكَّلة شرائح تفاح
23 	**24** 	**25** 	**26** 	**27** 

الأسبوع الأول: فراولة مزروعة في دفيئة وملفوف محلي مبشور • **الأسبوع الثاني:** العنب الأخضر • **الأسبوع الثالث:** كيوي



تشتمل كل وجبة غداء على طبق رئيسي، ونوعين من الفاكهة، ونوعين من الخضروات، وحليب من اختيارك. تُتاح يوميًا خيارات تشمل الحليب الخالي من اللاكتوز، وركنًا للمنتجات الطازجة من برنامج «من المزرعة إلى المدرسة»، وسلّة من الفواكه الطازجة، وعصير البرتقال الطبيعي بنسبة 100%، وميامًا مضافًا إليها الفواكه لإضفاء النكهة.

تخضع قائمة الطعام للتغيير. لاستعراض أحدث قائمة طعام، والمواد المُسببة للحساسية الغذائية، والمعلومات الغذائية، تُرجى زيارة الرابط schoolcafe.com/CINCINNATIPUBLICSCHOOLS

تتبع هذه المؤسسة سياسة عدم التمييز.



الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الأطباق المفضلة الأسبوعية				
شرائح نباتية مقرمشة بديلة للدجاج شطيرة جاهزة منزوعة الحواف، وأصابع جبن، ومقرمشات بريتزل نقانق صغيرة بلحم الديك الرومي مغطاة بدقيق الذرة	طاجن رامين مع فول الصويا الأخضر سلطة كوب الرئيسية مع معجنات البريتزل الطرية قطع دجاج مقرمشة صغيرة أجنحة دجاج حارة بدون عظم	شطيرة نباتية بديلة للدجاج شطيرة جاهزة منزوعة الحواف، وأصابع جبن، ومقرمشات بريتزل أجنحة دجاج وحلقات بصل	طاجن رامين مع فول الصويا الأخضر سلطة كوب الرئيسية مع معجنات البريتزل الطرية ساندويتش دجاج مقرمش ساندويتش دجاج مقرمش حار	شطيرة نباتية بديلة للدجاج شطيرة جاهزة منزوعة الحواف، وأصابع جبن، ومقرمشات بريتزل بيتزا بالجبن أو بيبيروني اللحم البقري
الاختيارات اليومية				
2 	**3** 	**4** شَطيرة برجر بالجبنة كلاسيكي فاصوليا مطبوخة في الفرن بصوص الباربكيو كوب من الخوخ	**5** معكرونة البِنّي بصلصة ألفريدو مع الدجاج المشوي لفائف الخبز الطرية خضروات مُشكَّلة مطبوخة على الطريقة الجنوبية زبيب	**6** شطيرة جبن مشوي حارة حساء طماطم بالكريمة شرائح تفاح
9 دجاج بعصير اليوسفي والأرز المُحمر قطع البروكلي المطهوَّة على البخار كوب صلصة تفاح	**10** رقائق ناتشو باللحم البقري والجبن رقائق تورتيلا فاصوليا سوداء بالتوابل المكسيكية مشروب فواكه مثلّج بنكهة التوت الأمريكي	**11** 	**12** شرائح سميكة من لحم الديك الرومي بصلصة المرق، مع لفافة خبز فطيرة التفاح المطوية بطاطس مهروسة على الطريقة المنزلية جيلي الكرز	**13** شطيرة لحم بقري مفروم حار ذرة بالهالبينو سلطة تفاح وعنب
16 دجاج ترياكي وأرز مقلي قطع البروكلي المطهوَّة على البخار كوب صلصة تفاح	**17** رقائق تاكو طرية باللحم البقري والجبن ذرة بالهالبينو كوب من فاكهة الكمثرى	**18** شَطيرة برجر بالجبنة كلاسيكي طبق الذرة الملوّن كوب من الخوخ	**19** شطيرة جبن الكوني على طريقة سينسيناتي مقرمشات محار مُملحة جزر مطبوخ كوب فواكه مُشكَّل	**20** قطع عجين محشوة بالدجاج بصلصة الجنرال تزو خضروات مُشكَّلة شرائح تفاح
23 	**24** 	**25** 	**26** 	**27** 

الأسبوع الأول: فراولة مزروعة في البيوت المحمية وملفوف محلي مبشور • **الأسبوع الثاني:** العنب الأخضر • **الاسبوع الثالث:** كيوي



تشتمل كل وجبة غداء على طبق رئيسي، ونوعين من الفاكهة، ونوعين من الخضروات، وحليب من اختيارك. تُتاح يوميًا خيارات تشمل الحليب الخالي من اللاكتوز، وركنًا للمنتجات الطازجة من برنامج «من المزرعة إلى المدرسة»، وسلّة من الفواكه الطازجة، وعصير البرتقال الطبيعي بنسبة 100%، وميامًا مضافًا إليها الفواكه لإضفاء النكهة.

تخضع قائمة الطعام للتغيير. لاستعراض أحدث قائمة طعام، والمواد المُسببة للحساسية الغذائية، والمعلومات الغذائية، تُرجى زيارة الرابط schoolcafe.com/CINCINNATIPUBLICSCHOOLS

تتبع هذه المؤسسة سياسة عدم التمييز.



نوفمبر 2026

المدارس الثانوية

وجبة الإفطار



الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
خيارات الإفطار اليومية وجبة غنية بالبروتين: جبن خيطي وزبادي بالفراولة أو اختر واحدا مما يلي: شطيرة محشوة بزبدة الفول السوداني ومربّى التفاح بالقرفة، منزوعة الحواف، لفائف حلوة بنكهة القرفة، كعكة دونات بالشوكولاتة ومقرمشات جراهام بنكهة الوافل والقيقب				
2 	**3** 	**4** لقيمات البيض بالجبن **أو** لقيمات البيض الحارة	**5** شطيرة من الوافل محشوة بنقانق الدجاج **أو** شطيرة فطور البوريتو الملفوفة بطريقة الجنوب الغربي	**6** أصابع التوست الفرنسي
9 بيض مخفوق مع نقانق الديك الرومي والجبن	**10** شطيرة فطور البوريتو الملفوفة بطريقة الجنوب الغربي	**11** 	**12** سكون محشو برقائق الشوكولاتة	**13** أصابع التوست الفرنسي
16 بيض مخفوق مع نقانق الديك الرومي والجبن	**17** شطيرة فطور البوريتو الملفوفة بطريقة الجنوب الغربي	**18** بالبيض والجبن شطيرة إفطار صغيرة	**19** شطيرة من الوافل محشوة بنقانق الدجاج **أو** شطيرة فطور البوريتو الملفوفة بطريقة الجنوب الغربي	**20** أصابع التوست الفرنسي
23 	**24** 	**25** 	**26** 	**27** 

مشروب موكا الصباحي في أيام الأربعاء

أيها الطلاب؛ استمتعوا بوجبة خفيفة في منتصف الأسبوع: موكا لاتيه مجاني عند اختياركم وجبة إفطار كاملة كل أربعاء!

تشتمل كل وجبة إفطار على طبق رئيسي، وفاكهة، وعصير طبيعي بنسبة 100٪، وحليب من اختيارك. يتوفر الحليب الخالي من اللاكتوز عند الطلب. تخضع قائمة الطعام للتغيير.
لاستعراض أحدث قائمة طعام، والمواد المُسببة للحساسية الغذائية، والمعلومات الغذائية، تُرجى زيارة الرابط schoolcafe.com/CINCINNATIPUBLICSCHOOLS
تتبع هذه المؤسسة سياسة عدم التمييز.



نوفمبر 2026

قائمة غداء المدارس الثانوية



الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الأطباق المفضلة الأسبوعية				
شطيرة نباتية بديلة للدجاج شطائر زبدة الفول السوداني والمربّى المزدوجة، منزوعة الحواف قطع دجاج حارة منزوعة العظم ووافل بيتزا البيبروني باللحم البقري	طاجن رامين مع فول الصويا الأخضر ساندويتش راب دجاج بافلو حار ساندويتش دجاج مقرمش رقائق ناتشو باللحم البقري والجبن	شطيرة نباتية بديلة للدجاج شطائر زبدة الفول السوداني والمربّى المزدوجة، منزوعة الحواف أجنحة دجاج وحلقات بصل شَطيرة برجر بالجبنة كلاسيكي	طاجن رامين مع فول الصويا الأخضر ساندويتش راب دجاج بافلو حار ساندويتش دجاج مقرمش سباجيتي بصوص سنسناتي الحار أو مخروط سنسناتي	أصابع بديلة للدجاج مصنوعة من مكونات نباتية شطائر زبدة الفول السوداني والمربّى المزدوجة، منزوعة الحواف شرائح صدور الدجاج المقرمشة وشطيرة وافل بيتزا بالجبن
الاختيارات اليومية				
2 	3 	4 لحم بقري مُقطّع إلى شرائح رفيعة مع الفلفل الحار بوريتو كولورادو	5 بيتزا بيبروني اللحم البقري على طريقة ديترويت	6 لحم مفتّت على طريقة الشواء، بنكهة التدخين شطائر صغيرة بالديك الرومي
9 دجاج بعصير اليوسفي والأرز المُحمر	10 معكرونة إسباجيتي وكرات اللحم خبز أصابع بنكهة الثوم مشروب فواكه مثلّج بنكهة التوت الأمريكي	11 	12 لحم الديك الرومي بصلصة المرق مع لفافة خبز بطاطس مهروسة فطيرة التفاح المطوية جيلي الكرز	13 ضلع لحم بقري بصوص الباربكيو
16 دجاج ترياكي وأرز مقلي	17 شريحة لحم بالجبن	18 كيساديّا مكسيكية بنكهة البيتزا	19 بيتزا بالجبن سميكة	20 لحم مفتّت على طريقة الشواء، بنكهة التدخين شطائر صغيرة بالديك الرومي
23 	24 	25 	26 	27 
الفواكه والخضراوات				
كوب صلصة تفاح مشروب فواكه مثلج منعش بالمانجو والخوخ بطاطس مموجة مقلية مقرمشة زهرات بروكلي مقرمشة متبلة بصلصة الرانش	كوب من فاكهة الكمثرى مشروب بانش بالفواكه ذرة بفلفل الهالبينو فاصوليا سوداء بالتوابل المكسيكية	كوب من الخوخ مشروب بانش بالفواكه بطاطا حلوة مقطعة مكعبات كرفس	كوب فواكه مُشكَّل مشروب بانش بالفواكه قطع بطاطس صغيرة مقرمشة جزر بصوص البرتقال الحلو	شرائح تفاح مشروب مثلّج من عصير الفاكهة بنكهة هولا كولر حساء طماطم بالكريمة فاصوليا خضراء

الأسبوع الأول: فراولة مزروعة في دفيئة وملفوف محلي مبشور • **الأسبوع الثاني:** العنب الأخضر • **الاسبوع الثالث:** كيوي



تشتمل كل وجبة غداء على طبق رئيسي، ونوعين من الفاكهة، ونوعين من الخضروات، وحليب من اختيارك. تُتاح يوميًا خيارات تشمل الحليب الخالي من اللاكتوز، وركنًا للمنتجات الطازجة من برنامج «من المزرعة إلى المدرسة»، وسلّة من الفواكه الطازجة، وعصير البرتقال الطبيعي بنسبة 100%، ومياهًا مضافًا إليها الفواكه لإضفاء النكهة.

تخضع قائمة الطعام للتغيير. لاستعراض أحدث قائمة طعام، والمواد المُسببة للحساسية الغذائية، والمعلومات الغذائية، تُرجى زيارة الرابط schoolcafe.com/CINCINNATIPUBLICSCHOOLS

تتبع هذه المؤسسة سياسة عدم التمييز.



الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
عناصر متوفرة يوميًا: حبوب الإفطار وعصير برتقال طبيعي بنسبة 100٪ وحليب أبيض بنسبة دسم 1٪ وحليب أبيض خالٍ من اللاكتوز بنسبة دسم 1٪.				
2 	**3** 	**4** وافل فروت لوبس	**5** نقانق الدجاج وشطيرة الوافل	**6** أصابع التوست الفرنسي
9 قطع الشوكولاتة الصغيرة التوست الفرنسي	**10** شطيرة فطور البوريتو الملفوفة بطريقة الجنوب الغربي	**11** 	**12** نقانق الدجاج وشطيرة الوافل	**13** وافل بلجيكي بالقيقب
16 فطائر بان كيك صغيرة	**17** شطيرة فطور البوريتو الملفوفة بطريقة الجنوب الغربي	**18** وافل فروت لوبس	**19** نقانق الدجاج وشطيرة الوافل	**20** أصابع التوست الفرنسي
23 	**24** 	**25** 	**26** 	**27** 

القائمة عرضة للتغيير. • *لعرض القائمة الأحدث ومسببات الحساسية الغذائية ومعلومات التغذية، يُرجى زيارة موقع schoolcafe.com/CINCINNATIPUBLICSCHOOLS*
تتبع هذه المؤسسة سياسة عدم التمييز.



الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
الخيارات النباتية				
شطيرة زبدة الحمص بالكاكاو وكوب زبدة بذور عباد الشمس وشرائح التفاح	شرائح نباتية مقرمشة ولفافة عشاء طرية	شطيرة زبدة الحمص بالكاكاو وكوب زبدة بذور عباد الشمس وشرائح التفاح	شرائح نباتية مقرمشة ولفافة عشاء طرية	شطيرة زبدة الحمص بالكاكاو وكوب زبدة بذور عباد الشمس وشرائح التفاح
الاختيارات اليومية				
2 	**3** 	**4** أوراك دجاج وخبز الذرة فاصوليا مطبوخة في الفرن بصوص الباربكيو كوب من الخوخ	**5** معكرونة البِنّي بصلصة ألفريدو مع الدجاج المشوي خضروات مُشكَّلة مطبوخة على الطريقة الجنوبية فراولة طازجة	**6** شطيرة جبن مشوي محمّصة حساء طماطم بالكريمة شرائح تفاح
9 دجاج بعصير اليوسفي والأرز المُحمر قطع البروكلي المطهوَّة على البخار كوب صلصة تفاح	**10** قطع دجاج مقرمشة صغيرة فاصوليا سوداء بالتوابل المكسيكية كوب من اليوسفي	**11** 	**12** لحم الديك الرومي بصلصة المرق مع لفافة خبز بطاطس مهروسة كوب فواكه مُشكَّل	**13** شَطيرة برجر بالجبنة كلاسيكي ذرة بالهالبينو رقائق تفاح
16 نقانق صغيرة مغطاة بدقيق الذرة قطع البروكلي المطهوَّة على البخار كوب صلصة تفاح	**17** رقائق تاكو طرية باللحم البقري والجبن ذرة بالهالبينو كوب من فاكهة الكمثرى	**18** بيتزا سميكة القاعدة طبق الذرة الملوّن كيوي طازج	**19** شطيرة جبن الكوني على طريقة سينسيناتي جزر مطبوخ كوب فواكه مُشكَّل	**20** أصابع معجنات موزاريلا وصلصة المارينارا خضروات مُشكَّلة شرائح تفاح
23 	**24** 	**25** 	**26** 	**27** 

القائمة عرضة للتغيير. • *تتضمن كل وجبة غداء خيارًا من الحليب.* • *تلتزم هذه المؤسسة بمبدأ تكافؤ الفرص في تقديم خدماتها.*

لاستعراض أحدث قائمة طعام، والمواد المُسببة للحساسية الغذائية، والمعلومات الغذائية، تُرجى زيارة الرابط schoolcafe.com/CINCINNATIPUBLICSCHOOLS