

# أغسطس 2022

~جميع الحليب المقدم من دون نكهات 1%~

## قائمة طعام Adams County Head Start

~تشارك مراكزنا في برنامج ممول من وزارة الزراعة الأمريكية وهو مقدم فرص متكافئة وصاحب عمل~

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين
19	18	17	16	15
لا يوجد مدرسة	<p>وافل القمح الكامل ● مع الشراب والتوت البري وحليب 1% ●</p> <p>دجاج تريايكي مع أرز بني، خضراوات مشكلة مطهية على البخار، سلطة الخس الروماني مع صلصة الصويا والسهم، حليب 1% ●</p> <p>لفائف الموز (موز طازج، تورتيلا بالقمح الكامل، زبدة Sunbutter)</p>	<p><b>اليوم الأول في المدرسة</b></p> <p>خبز الموز بالقمح الكامل المحضر منزلياً، فراولة وحليب 1% ●</p> <p>لحم سلوبي جو محضر منزلياً على خبز دائري من القمح الكامل، بطاطس حمراء مشوية، شرائح أناناس طازجة، حليب 1% ●</p> <p>جزر وشرائح فلفل طازجة، صلصة الرانش المحضرة منزلياً، بسكويت ترايسكيتس بالحبوب الكاملة</p>	<p><b>ساعات العمل</b></p> <p>من 1:00 إلى 4:00</p>	<p><b>ساعات العمل</b></p> <p>من 2:30 إلى 5:30</p>
26	25	24	23	22
<p>رقائق الحبوب الكاملة بالقرفة، وسلطة فواكه طازجة وحليب أبيض 1% ●</p> <p>شرائح الديك الرومي والجبن ● على خبز القمح الكامل، خس وطماطم طازجين، شرائح أناناس طازجة، جزر طازج مع صلصة الرانش المحضرة منزلياً ● وحليب 1% ●</p> <p>بريتزل جولد فيش بالحبوب الكاملة ● ويوسفي</p>	<p>أصابع التوست الفرنسي بالقمح الكامل مع الشراب، وتوت بري، وحليب 1% ●</p> <p>لازانيا باللحم محضرة منزلياً ●، خبز القمح الكامل بالثوم، بروكلي مطهي على البخار، سلطة الخس الروماني مع صلصة إيطالية محضرة منزلياً وحليب 1% ●</p> <p>موز طازج، وزبادي يوناني قليل الدسم بالفانيليا، وجرانولا محضرة منزلياً</p>	<p>خبز التوت البري بالقمح الكامل المحضر منزلياً ●، فراولة وحليب 1% ●</p> <p>ديك رومي مشوي مع المرق المحضر منزلياً، وبطاطس مهروسة، وخبز الذرة بالحبوب الكاملة ●، وشرائح أناناس طازجة، وحليب 1% ●</p> <p>جزر وبروكلي طازجين، صلصة رانش محضرة منزلياً ● و Chex Mix الحبوب الكاملة بجبن الشيدر ●</p>	<p>بيض وبسكويت بالجبن (بسكويت القمح الكامل ●، وفطيرة البيض ●، وشرائح الجبن ●، وبطاطس هاش براون وحليب 1% ●)</p> <p>سمك القد اللذيذ بالليمون، أرز بني، ذرة مطهية على البخار، سلطة سبانخ مع صلصة الرانش المحضرة منزلياً ● وحليب 1% ●</p> <p>بسكويت جراهام بالحبوب الكاملة، وزبدة Sunbutter، وقطع التفاح الطازجة</p>	<p>تشيريوس الحبوب الكاملة وشرائح الكثرى، وحليب 1% ●</p> <p>تاكو الدجاج المقرمش (تاكو الدجاج، وجبن ميشور ●، صلصة محضرة منزلياً، غلاف من تاكو الحبوب الكاملة المقرمش، فلفل ويصل سوتيه، فاصوليا مقلية وحليب 1% ●)</p> <p>جبن فريش منخفض الدسم ●، وقطع برتقال طازجة</p>
2	1	31	30	29
<p>وافل القمح الكامل ● مع الشراب والتوت البري وحليب 1% ●</p> <p>بيتزا الحبوب الكاملة المحضرة منزلياً بالجبن ●، سلطة الخس الروماني مع صلصة إيطالية محضرة منزلياً، سلطة فواكه طازجة وحليب 1% ●</p> <p>لفائف الموز (موز طازج، تورتيلا بالقمح الكامل، زبدة Sunbutter)</p>	<p>خبز الموز المحضر منزلياً ●، فراولة وحليب 1% ●</p> <p>هامبرجر مشوي على خبز دائري من القمح الكامل، خس وطماطم طازجين، بطاطا حلوة مشوية بالقرفة، كيوي طازج وحليب 1% ●</p> <p>جزر وكرفس طازجين، صلصة رانش محضرة منزلياً ● و Cheez Itz الحبوب الكاملة بجبن الشيدر ●</p>	<p>مافن بالبيض والجبن (مافن إنجليزي، فطيرة البيض ●، شرائح الجبن ●، بطاطس هاش براون وحليب 1% ●)</p> <p>دجاج تشيلي أبيض محضر منزلياً ●، بسكويت القمح الكامل، سلطة سبانخ مع صلصة رانش شيبوتل المحضرة منزلياً ●، أناناس طازج وحليب 1% ●</p> <p>قطع تفاح طازجة، وزبادي يوناني قليل الدسم بالفانيليا ●، وجرانولا محضرة منزلياً</p>	<p>رقائق الأرز بالحبوب الكاملة بالقرفة، ومقبلات الأناناس وحليب 1% ●</p> <p>معدونة قمح كامل وجبن ●، وبروكلي مطهي على البخار، وكولسلو طازج مع صلصة كولسلو كريمة ● وحليب 1% ●</p> <p>جبن موتزاريليا منخفض الدسم ●، وقطع برتقال طازجة</p>	

● يشير إلى أن العنصر يحتوي على منتجات ألبان  
● يشير إلى أن العنصر يحتوي على بيض