

# آگست 2022

تمام شیر توزیع شده بدون طعم 1% می باشد.

## مینوی هید استارت آدامز کونتی

مراکز ما در یک برنامه حمایت شده USDA اشتراک می کنند و فراهم کننده فرصت مساوی و کارآفرین هستند.

دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
<p><b>15</b></p> <p><b>خوش آمد گویی</b> 2:30 الی 5:30</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>خوش آمد گویی</b> 1:00 الی 4:00</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>روز اول مکتب</b></p> <p>نان با طعم کیله خانگی، توت فرنگی و شیر 1% ●</p> <p>همبرگر بیف سلایپی جوز بالای نان برای مراقبان وزن، کچالوی سرخ بریان شده، آناناس تازه قطعه شده و شیر 1% ●</p> <p>زردک تازه و تکه های مرچ دلمه، سس مایونز خانگی ●، و تریسکویت برای افزایش وزن</p>	<p><b>18</b></p> <p>بیسکیت برای اشخاصی که مراقب وزن خود هستند ● همراه شربت، زغال اخته و شیر 1% ●</p> <p>چکن تریاکی همراه برنج قهوه بی، سبزیجات میکس بخارپز، سالاد رومی با سس سویا کنجد و شیر 1% ●</p> <p>رول اپ کیله (کیله تازه، تورتیلا برای مراقبان وزن، مسکه (SunButter))</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>مکتب رخصت است</b></p>
<p><b>22</b></p> <p>چیریوی افزایش وزن، ناک قطعه شده و شیر 1% ●</p> <p>تاکوی مرغ ترد (تاکوی مرغ، پنیر ریزه شده ●، سالسای خانگی، کریسپی تاکوی افزایش وزن، فلفل سرخ شده و پیاز، لوبیای سرخ شده و شیر 0% ●)</p> <p>پنیر کلبه کم چرب ●، بریده های تازه نارنج</p>	<p><b>23</b></p> <p>تخم مرغ و بسکیت پنیری (بسکیت افزایش وزن ●، پتی تخم مرغ ●، پنیر ریزه شده ●، کوکو و شیر 1% ●)</p> <p>کاد لیموی خوشمزه، برنج قهوه بی، جواری بخارپز، سالاد پالک و سس مایونز ● و شیر 1% ●</p> <p>کراکر های افزایش وزن گراهام، مسکه و قطعه های تازه سیب</p>	<p><b>24</b></p> <p>نان زغال اخته خانگی ●، توت فرنگی و شیر 1% ●</p> <p>بوقلمون بریان شده و سس خانگی، خمیر کچالو، نان جواری افزایش وزن خانگی ●، تکه های آناناس تازه و شیر 1% ●</p> <p>زردک و بروکلی تازه، سس مایونز خانگی ● و چدار و چکس مکس افزایش وزن ●</p>	<p><b>25</b></p> <p>کباب سرخ شده فرانسوی با شربت، زغال اخته و شیر 1% ●</p> <p>لازانای بیف خانگی ●، نان سیر برای مراقبان وزن، بروکلی بخارپز، سالاد رومی همراه با سس ایتالیایی خانگی و شیر 1% ●</p> <p>کیله تازه، ماست یونانی وانیلی کم چرب ●، گرانولای خانگی</p>	<p><b>26</b></p> <p>فلکس دارچین افزایش وزن، سالاد میوه تازه و شیر سفید 1% ●</p> <p>بوقلمون قطعه شده و پنیر ● بالای نان مراقبان وزن، کاهوی تازه و بادنجان رومی، آناناس تازه قطعه شده، زردک تازه و سس مایونز خانگی ● و شیر 1% ●</p> <p>گولد فیش پرتزیل افزایش وزن ● و کینوی ماندارین</p>
<p><b>29</b></p> <p>چکس دارچین افزایش وزن، نکتارهای آناناس و شیر 1% ●</p> <p>مک و پنیر خانگی برای مراقبان وزن ●، بروکلی بخارپز، سالاد کلم تازه همراه سس کلم خامه بی ● و شیر 1% ●</p> <p>پنیر رشته بی مازریلا کم چرب ●، تکه های نارنج تازه</p>	<p><b>30</b></p> <p>مافین تخم مرغ و پنیر (مافین انگلیسی مراقبان وزن، پتی تخم مرغ ●، پنیر قطعه شده ●، کوکو کچالو و شیر 1% ●)</p> <p>چیلی مرغ سفید خانگی ●، کراکر مراقبان وزن، سالاد پالک و سس چیبوتل خانگی ●، آناناس تازه و شیر 1% ●</p> <p>تکه های سیب تازه، ماست وانیلی مصری کم چرب ● و گرانولای خانگی</p>	<p><b>31</b></p> <p>نان کیله خانگی ●، توت فرنگی و شیر 1% ●</p> <p>همبرگر کبابی روی نان برای مراقبان وزن، کاهوی تازه و بادنجان، کچالوی شیرین کبابی دارچین، کیوی تازه و شیر 1% ●</p> <p>زردک تازه و کرفس ● و چدار چیز ایترز افزایش وزن ●</p>	<p><b>1 سپتمبر</b></p> <p>بیسکیت برای اشخاصی که مراقب وزن خود هستند ● همراه شربت، زغال اخته و شیر 1% ●</p> <p>پنیر افزایش وزن خانگی ●، سالاد رومی همراه سس ایتالیایی، سالاد میوه تازه و شیر 1% ●</p> <p>رول اپ کیله (کیله تازه، تورتیلا برای مراقبان وزن، مسکه (SunButter))</p>	<p><b>2 سپتمبر</b></p> <p><b>مکتب رخصت است</b></p>

- گزینه هایی را نشان می دهد که شامل لبنیات می شود
- گزینه هایی را نشان می دهد که شامل تخم مرغ می شود