

## آگست 2023

تمام شیر توزیع شده بدون طعم 1% می باشد~

## مینوی هید استارت آدامز کونتی

همراکز ما در یک برنامه حمایت شده USDA اشتراک می کنند و فراهم کننده فرصت مساوی و کار آفرین هستند~

دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
15	16	17	18	19
مکتب رخصت است	مکتب رخصت است	مکتب رخصت است	خوش آمد گویی 02:00 ق.ظ الی 06:00 ق.ظ	خوش آمد گویی 09:30 ق.ظ الی 03:30 ق.ظ
21	22	23	24	25
روز اول مکتب نان جواری افزایش وزن، سس سیب دارچین و شیر 1% پنیر افزایش وزن انجیلاداس، چپس افزایش وزن تورتیلا، سالسا با لوبیا سیاه و جواری گرم، انبه قطعه قطعه شده و شیر 1% تخم جوشانده شده سخت و برش های نارنج تازه	نان شیرینی مراقب وزن، پنیر خامه ای توت فرنگی، تکه های سیب سرخ شده و شیر 1% برنج سرخ شده و مرغ، پرتقال ماندارین، سالاد رومن، سس سویا کنجد و شیر 1% کراکر های افزایش وزن گراهام، مسکه و قطعه های تازه سیب	نان بلغور جو دوسر خانگی مراقب وزن، توت فرنگی و شیر 1% ماکارانی مراقبان وزن و سس گوشت گاو، کدو حلوابی تابستانی سرخ شده، تکه های آناناس تازه و شیر 1% برش های زردک و بادرنگ تازه، سس مالدارای خانگی، و کراکر های افزایش وزن Wheat Thins	بیسکیت برای اشخاصی که مراقب وزن خود هستند همراه شربت، بلوبری و شیر 1% پنیر کبابی بر روی نان مراقبان وزن، سوپ بادنجان، سالاد پالک با سس مالدارای خانگی & 1% Milk کیله تازه، ماست یونانی وانیلی کم چرب، گرانولای خانگی	فلکس دارچین افزایش وزن، سالاد میوه تازه و شیر سفید 1% بو قلمون قطعه شده و پنیر همراه با کراکر های Witz مراقبان وزن، آناناس تازه قطعه قطعه شده، زردک تازه و سس مایونز خانگی و شیر 1% Cheddar Golfish افزایش وزن و کینوی ماندارین
28	29	30	31	1 سپتمبر
چکس دارچین افزایش وزن، نکتار های آناناس و شیر 1% مک و پنیر خانگی برای مراقبان وزن، بروکلی بخارپز، سالاد کلم تازه همراه سس کلم خامه بی و شیر 1% پنیر رشته بی مازریلا کم چرب، تکه های نارنج تازه	مافین تخم مرغ و پنیر (مافین انگلیسی مراقبان وزن، پتی تخم مرغ، پنیر قطعه قطعه شده، کوکو کچالو و شیر 1%) چیلی مرغ سفید خانگی، کراکر مراقبان وزن، سالاد پالک و سس چپوتل خانگی، آناناس تازه و شیر 1% تکه های سیب تازه، ماست وانیلی مصری کم چرب و گرانولای خانگی	نان کیله خانگی، توت فرنگی و شیر 1% همبرگر کبابی روی نان برای مراقبان وزن، کاهوی تازه و بادنجان، کچالوی شیرین کبابی دارچین، کیوی تازه و شیر 1% زردک تازه و کرفس و چدار چیز اینتر افزایش وزن	بیسکیت برای اشخاصی که مراقب وزن خود هستند همراه شربت، زغال اخته و شیر 1% پنیر افزایش وزن خانگی، سالاد رومن همراه سس ایتالیایی، سالاد میوه تازه و شیر 1% رول اپ کیله (کیله تازه، تورتیلا برای مراقبان وزن، مسکه (SunButter))	مکتب رخصت است

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