

سپتمبر 2023

تمام شیر توزیع شده بدون طعم 1% می باشد~

مینوی هید استارت Head Start آدامز کونتی

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

دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
<p>4</p> <p>رخصت</p> <p>نقطه های سرخ رنگ شامل تخم مرغ می باشد نقطه های سبز رنگ شامل لبنیات می باشد</p>	<p>5</p> <p>نان مراقبان وزن کله بی کوچک ●●، پنیر خامه بی توت فرنگی●، برش های سیب برشته و شیر 1%●</p> <p>برنج سرخ شده مرغ، لوبیا سبز بخارپز، کلم بروکلی، سس سویا کنجد و شیر 1 فیصد●</p> <p>کراکر های افزایش وزن گراهام، مسکه گل آفتاب پرست، برش های سیب</p>	<p>6</p> <p>نان بلغور جو دوسر خانگی مراقب وزن●، توت فرنگی و شیر 1%●</p> <p>ماکارانی کنترل وزن و سس گوشت گاو، کدو حلوا بی تابستانی سرخ شده، تکه های آناناس تازه و شیر 1 فیصد●</p> <p>برش های زردک و بادرنگ تازه، سس زراعتی خانگی●●، و بسکیت (Wheat Thins) افزایش وزن</p>	<p>7</p> <p>پن کیک کنترل وزن●●●، با شربت، سس سیب دارچین و شیر 1 فیصد●</p> <p>پنیر کبابی بر روی نان کنترل وزن●، سوپ بادنجان رومی●، سالاد رومن با سس زراعتی خانگی●● و شیر 1 فیصد●</p> <p>کیله تازه، ماست یونانی وانیلی کم چرب●</p>	<p>8</p> <p>Flakes دارچین افزایش وزن، سالاد میوه تازه و شیر 1 فیصد●</p> <p>بوکلمون و پنیر میده شده● همراه با کراکر کاهش وزن Ritz، آناناس برش خورده تازه، زردک تازه با سس زراعتی خانگی●● و شیر 1 فیصد●</p> <p>Cheddar Golfish افزایش وزن● و کینوی ماندارین</p>
<p>11</p> <p>Chex دارچین افزایش وزن، شفتالوی برش خورده و شیر 1 فیصد●</p> <p>Bean & Cheese Burrito کنترل وزن●، جواری مکزیکی، سالسای خانگی، کیوی تازه و شیر 1 فیصد●</p> <p>پنیر چدار خلال شده● و برش های نارنج تازه خانگی</p>	<p>12</p> <p>تورتیلا و تخم مرغ همزده شده●●، پنیر رنده شده●، سالسای خانگی، Hash Browns و شیر 1 فیصد●</p> <p>سوپ رشته مرغ کنترل وزن، سالاد پالک با سس زراعتی خانگی●●، لوبیا سبز بخارپز شده و شیر 1 فیصد●</p> <p>برش های سیب تازه، ماست یونانی وانیلی کم چرب● و گرانولای خانگی</p>	<p>13</p> <p>نان با طعم کیله خانگی●، توت فرنگی و شیر 1%●</p> <p>گوشت گاو در نان همبرگر کنترل وزن (خانگی)، کچالوی سرخ شده، تکه های آناناس تازه و شیر 1 فیصد●</p> <p>زردک تازه و تکه های مرچ دلمه، سس مایونز خانگی●●، و تریسکویت برای افزایش وزن</p>	<p>14</p> <p>بیسکیت برای اشخاصی که مراقب وزن خود هستند●● همراه شربت، زغال اخته و شیر 1%●</p> <p>نان مرغ (خانگی)، لوبیای پخته، رول افزایش وزن، سالاد رومن با سس زراعتی●● و شیر 1 فیصد●</p> <p>رول اپ کیله (کیله تازه، تورتیلا برای مراقبان وزن، مسکه (SunButter))</p>	<p>15</p> <p>مکتب رخصت است</p>
<p>18</p> <p>چیریوی افزایش وزن، ناک قطعه شده و شیر 1%●</p> <p>تاگوی مرغ ترد (مرغ تاگو، پنیر رنده شده●، سالسای خانگی، پوسته تاگوی قاق افزایش وزن، کاهو و بادنجان رومی) لوبیای سرخ شده و شیر 1 فیصد●</p> <p>پنیر زراعتی کم چرب● و برش های نارنج تازه</p>	<p>19</p> <p>تخم مرغ و بسکیت پنیری (بسکیت کنترل وزن●●، پتی تخم مرغ●●، پنیر ورقی●)، Hash Browns و شیر 1 فیصد●</p> <p>کاد لیمویی خوشمزه، برنج قهوه ای، جواری بخارپز، سالاد پالک با سس زراعتی خانگی●● و شیر 1 فیصد●</p> <p>کراکر های افزایش وزن گراهام، مسکه و قطعه های تازه سیب</p>	<p>20</p> <p>نان خانگی بلوبری کنترل وزن●●، توت فرنگی و شیر 1 فیصد●</p> <p>بوکلمون کبابی با سس خانگی، پوره کچالو، نان جواری افزایش وزن خانگی●●، برش های آناناس تازه و شیر 1 فیصد●</p> <p>زردک و کلم بروکلی تازه، سالاد زراعتی خانگی●● و Cheddar Chex Mix افزایش وزن●</p>	<p>21</p> <p>کیاب سرخ شده فرانسوی با شربت، زغال اخته و شیر 1%●</p> <p>لازانای گوشت گاو خانگی●●، نان کاهش وزن سیردار، بروکلی بخارپز، سالاد رومن با سس ایتالیایی خانگی و شیر 1 فیصد●</p> <p>کیله تازه، ماست یونانی وانیلی کم چرب●</p>	<p>22</p> <p>Flakes دارچین، سالاد میوه تازه و شیر 1 فیصد●</p> <p>پنیر و بوکلمون بریده شده● بر روی نان کنترل وزن، کاهو و بادنجان رومی تازه، برش های تازه آناناس، زردک تازه همراهی با سس زراعتی خانگی●● و شیر 1 فیصد●</p> <p>Pretzel Goldfish افزایش وزن● و نارنج های ماندارین</p>
<p>25</p> <p>Chex افزایش وزن دارچین، Tidbits های آناناس و شیر 1 فیصد●</p> <p>Mac & Cheese خانگی کنترل وزن●●، کلم بروکلی بخارپز، سالاد کلم تازه با سس سالاد کلم خامه ای● و شیر 1 فیصد●</p> <p>پنیر رشته ای موزارای کم چرب● و برش های نارنج تازه خانگی</p>	<p>26</p> <p>مافین تخم مرغ و پنیر (مافین انگلیسی کنترل وزن، پتی تخم مرغ●●، پنیر ورقی●)، Hash Browns و شیر 1 فیصد●</p> <p>مرغ سفید فلفلی خانگی●، کراکر کنترل وزن، سالاد پالک همراه با سس Chipotle خانگی●●، آناناس تازه و شیر 1 فیصد●</p> <p>برش های سیب تازه، ماست یونانی وانیلی کم چرب● و گرانولای خانگی</p>	<p>27</p> <p>نان با طعم کیله خانگی●، توت فرنگی و شیر 1%●</p> <p>همبرگر کبابی بر روی نان کنترل وزن، کاهو و بادنجان رومی تازه، کچالوی شیرین دارچین دار سرخ شده، کیوی تازه و شیر 1 فیصد●</p> <p>زردک و کرفس تازه، سس زراعتی خانگی●● و Cheddar Cheez Itz افزایش وزن●</p>	<p>28</p> <p>Waffles های کنترل وزن●● با شربت، بلوبری و شیر 1 فیصد●</p> <p>پیتزای پنیر افزایش وزن خانگی●، سالاد رومن با سس ایتالیایی خانگی، سالاد میوه تازه و شیر 1 فیصد●</p> <p>رول اپ کیله (کیله تازه، تورتیلا برای مراقبان وزن، مسکه (SunButter))</p>	<p>29</p> <p>مکتب رخصت است</p>