

مینوی هید استارت آدامز کونتی

دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
غذاهایی که به رنگ سبز می باشند شامل لبنیات می باشند غذاهایی که دارای • سرخ رنگ می باشند شامل تخم مرغ می باشند				1 مکتب رخصت است
4 چکس افزایش وزن/ سیب های سرخ شده و شیر 1% پنیر انچیلاداس/سالاد گرم لوبیای سیاه و جواری / چیپس تورتیلا / انبه و شیر 1% چوب چوب شور افزایش وزن نرم/چوب کرفس و • سس زراعتی	5 مینوی شیرینی بلوبری افزایش وزن/پنیر خامه ای توت فرنگی/برش های تازه (نارنج) و شیر 1% پنیر کبابی نان افزایش وزن/سوپ بادنجان/سالاد رومن/• سس/آناناس تازه و شیر 1% بریده های سیب/ کراکر های افزایش وزن Graham مسکه جلغوزه	6 • نان مافین بلغور جو دوسر افزایش وزن/توت فرنگی و شیر 1% برنج مرغ سرخ شده افزایش وزن/ کلم بروکلی/ سس کنجد آسیایی/ کینوی ماندارین و شیر 1% بادرنگ و زردک جوان/• سس زراعتی و Wheat Thins افزایش وزن	7 • پن کیک افزایش وزن/شربت/بلوبری و شیر 1 فیصد سس ماکارانی و گوشت (گوشت گاو) افزایش وزن/اسکواش تابستانی تفت داده شده/کیوی و شیر 1% کیله، ماست یونانی وانیلی و گرانولای خانگی	8 Kix افزایش وزن/سالاد میوه و شیر 1 فیصد گوشت بوقلمون تکه تکه شده/پنیر آمریکایی برش شده/کراکر های افزایش وزن/زردک های جوان/• سس زراعتی/شفتالو و شیر 1 فیصد گولدفیش چدار افزایش وزن و ناک
11 Cheerios افزایش وزن/شفتالو و شیر 1% لوبیای افزایش وزن و پنیر بوریتو/جواری مکزیک/سالسا/کیوی تازه و شیر 1% برش های پنیر دارچین/برش های نارنج	12 تورتیلا افزایش وزن/• تخم مرغ میکس شده/پنیر/سالسا/Hash Browns/سس سیب دارچین و شیر 1% سوپ مرغ نودل افزایش وزن/سالاد پالک/ سس زراعتی/لوبیا سبز بخارپز و شیر 1% ماست یونانی وانیلا/ گرانولای خانگی/برش های سیب	13 • نان کیله افزایش وزن/توت فرنگی و شیر 1% گوشت گاو اسلای پی جوز/نان افزایش وزن/کچالوی سرخ بریان شده/آناناس تازه و شیر 1% بادرنگ و زردک جوان/• سس زراعتی و گولد فیش Pretzel افزایش وزن	14 • کباب نان تست فرانسوی افزایش وزن/شربت/بلوبری و شیر 1% • فیله مرغ/لوبیای پخته کبابی/رول های افزایش وزن/سالاد رومن/• سس زراعتی و شیر 1% کیله/تورتیلا افزایش وزن/مسکه جلغوزه	15 مکتب رخصت است
18 رخصتی زمستانی	19 رخصتی زمستانی	20 رخصتی زمستانی	21 رخصتی زمستانی	22 رخصتی زمستانی
25 رخصتی زمستانی	26 رخصتی زمستانی	27 رخصتی زمستانی	28 رخصتی زمستانی	29 رخصتی زمستانی