



يناير/كانون الثاني

وجبات إفطار طلاب المرحلة الابتدائية

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين
خيارات الإفطار البديلة				
توست مقرمش بالقرفة، أو تشيريوس، أو حبوب إفطار فروستيد فلكيس وجولدفيش جراهامز، أو زيادي دانون كريمي بالتوت، أو زيادي بالكرز وجولدفيش جراهامز، أو أصابع الخبز الفرنسي المحمص	حبوب إفطار تريكس، أو كوكو بفس، أو جراهامز، أو مخفوق دانون بالفراولة وجولدفيش جراهامز، أو نقانق الدجاج وساندويتش وافل بالفيجب	توست مقرمش بالقرفة، أو تشيريوس، أو حبوب إفطار فروستيد فلكيس وجولدفيش جراهامز، أو زيادي دانون كريمي بالتوت، أو زيادي بالكرز وجولدفيش جراهامز، أو لحم رومي مطبوخ مع ساندويتش البوكيت المحشو بالجبن	حبوب إفطار تريكس، أو كوكو بفس، أو جراهامز، أو مخفوق دانون بالمانجو وجولدفيش جراهامز، أو شطيرة البيض المكسيكية	توست مقرمش بالقرفة، أو تشيريوس، أو حبوب إفطار فروستيد فلكيس وجولدفيش جراهامز، أو زيادي دانون كريمي بالتوت، أو زيادي بالكرز وجولدفيش جراهامز، أو بيتزا بالموزاريلا من توني وخبز البايغل بالبيض للفتور
القائمة اليومية المخصصة				
6 أصابع سينامون بحشو طري من سينامون توست كرنش تفاح محلي عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	5 لقائق بالقرفة من هادلي فارمز برتقال طازج عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	4 شوفان برقائق الشوكولاتة والموز تفاح محلي دائري الشكل عصير برتقال 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	3 *بسكويت كرانش مانيا بالقرفة من جراهامز برتقال طازج عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	2 
13 خبز محمص بالتفاح والقرفة على طريقة تكساس تفاح محلي عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	12 كعك بالفتات ورقائق الشوكولاتة برتقال طازج عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	11 لقيمات فطور مغطاة بصوص السكر تفاح محلي عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	10 خبز اليقطين برتقال طازج عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	9 قطع بان كيك صغيرة بالفراولة تفاح محلي عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة
20 أصابع سينامون بحشو طري من سينامون توست كرنش تفاح محلي عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	19 لقائق بالقرفة من هادلي فارمز طازجة برتقال عصير برتقال 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	18 شوفان برقائق الشوكولاتة والموز تفاح محلي دائري الشكل عصير برتقال 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	17 بسكويت كرانش مانيا بالقرفة من جراهامز برتقال طازج عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	16 
27 	26 كعك بالفتات ورقائق الشوكولاتة برتقال طازج عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	25 لقيمات فطور مغطاة بصوص السكر تفاح محلي عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	24 خبز اليقطين برتقال طازج عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	23 قطع بان كيك صغيرة بالتوت الأزرق تفاح محلي عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة

*في 3 ديسمبر، سيكون بسكويت كرانش مانيا وحبوب الإفطار هي المقبلات الوحيدة المتاحة، نظرًا لوجود مشاكل في سلسلة التوريد. للاطلاع على أحدث قائمة الطعام، والأطعمة المسببة للحساسية، والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة schoolcafe.com/CINCINNATIPUBLICSCHOOLS تتكون كل وجبة فطور من طبق رئيسي، وفاكهة، وعصير، وحليب. • قائمة الطعام عرضة للتغيير. • تعمل هذه المنظمة بمبدأ تكافؤ الفرص.



يناير/كانون الثاني

وجبات إفطار طلاب المرحلة الإعدادية

الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	البتين
خيارات الأطعمة الجاهزة اليومية				
مجموعة متنوعة من خبز الإفطار الحلو • أطباق حبوب الإفطار • بسكويت كرانش مانيا جراهامز • أصابع جبن الموزاريلا • مخبوزات الإفطار • عصائر مخفوقة • زبادي دانون				
القائمة اليومية المخصصة				
6	5	4	3	2
أصابع الخبز المحمص الفرنسي تفاح محلي عصير برتقال 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	ساندويتش وافل بنقانق الدجاج والقيقب برتقال طازج عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	وجبة فطور من اللحم الرومي المطبوخ مع الجبن تفاح محلي حجم الجيب عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	*حبوب الإفطار أو بسكويت كرانش مانيا برتقال طازج عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	
13	12	11	10	9
أصابع الخبز المحمص الفرنسي تفاح محلي عصير برتقال 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	ساندويتش وافل بنقانق الدجاج والقيقب برتقال طازج عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	ساندويتش البوكيت المحشو باللحم الرومي المطبوخ مع الجبن تفاح محلي عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	شطيرة البيض المكسيكية برتقال طازج عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	خبز البايغل بالموزاريلا والبيض من تونتي للفتور تفاح محلي عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة
20	19	18	17	16
أصابع الخبز المحمص الفرنسي تفاح محلي عصير برتقال 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	ساندويتش وافل بنقانق الدجاج والقيقب برتقال طازج عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	ساندويتش البوكيت المحشو باللحم الرومي المطبوخ مع الجبن تفاح محلي عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	شطيرة البيض المكسيكية برتقال طازج عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	
27	26	25	24	23
	ساندويتش وافل بنقانق الدجاج والقيقب برتقال طازج عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	ساندويتش البوكيت المحشو باللحم الرومي المطبوخ مع الجبن تفاح محلي عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	شطيرة البيض المكسيكية برتقال طازج عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة	خبز البايغل بالموزاريلا والبيض من تونتي للفتور تفاح محلي عصير برتقال طبيعي 100% حليب أبيض منزوع الدسم أو بالشوكولاتة

أيام الثلاثاء والخميس، يمكن للطلاب الحصول على مشروب موكا بالنعناع مجاناً عند اختيار وجبة فطور كاملة!

*في 3 ديسمبر، سيكون بسكويت كرانش مانيا وحبوب الإفطار هي المقبلات الوحيدة المتاحة، نظرًا لوجود مشاكل في سلسلة التوريد. للاطلاع على أحدث قائمة بالطعام، والأطعمة المسببة للحساسية، والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة schoolcafe.com/CINCINNATIPUBLICSCHOOLS تتكون كل وجبة فطور من طبق رئيسي، وفاكهة، وعصير، وحليب. • قائمة الطعام عرضة للتغيير. • تعمل هذه المنظمة بمبدأ تكافؤ الفرص.

2023

يناير/كانون الثاني

وجبة الغداء للمرحلة الابتدائية

الفواكه والخضراوات الطازجة في الأسبوع	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين
	خيارات الطبق الرئيسي البديلة				
	ساندويتش سماكز آنكرستيل مع زبادي وجرانولا، أو بيتزا	ساندويتش كلوب بلحم الديك الرومي، أو ساندويتش الدجاج المقرمش من تايسون، أو ساندويتش الدجاج الحار من تايسون	سلطة كلوب باللحم مع فطيرة البريتزل الطري أو برجر مشوي بالجبن	وجبة ديك رومي في طبق مقسم، أو ساندويتش قطع الدجاج الصغيرة المقليّة المقرمشة، أو أجنحة الدجاج الحارة الساخنة المخلية من تايسون	ساندويتش سماكز آنكرستيل مع أصابع جبن الموزاريلا ومقرمشات جولدفيش المالحة أو نقانق الهوت دوج بالذرة الصغيرة
القائمة اليومية المخصصة					
	6	5	4	3	2
	ساندويتش جبن مشوي محمص حساء طماطم كريمي، شرائح التفاح، برتقال طازج	خبز الكوني بالجبن والفلفل الحار فاصوليا خضراء مطبوخة على الطريقة الجنوبية، كوب فواكه من التوت مشكل، توت بري مجفف	أفخاذ الدجاج على الطريقة المنزلية من تايسون مع مافن خبز الذرة الحلو شرائح البطاطا الصفراء المخبوزة، كوب من فاكهة الخوخ، زبيب	كاليزوني بالبرونيقي خضراوات مشكّلة، مشروب التوت المخفوق بالثلج المجروش من فيجبلند، كوب من فاكهة الفراولة، صلصة التفاح المبرّدة	HAPPY new YEAR
زهرات بروكلي جريب فروت	13	12	11	10	9
	أصابع جبن الموزاريلا بالقسماط وسندويتش رافيولي صغير بالجبن	مكرونه إسباجيتي بصلصة الفلفل الحار على طريقة سينسيناتي مع مقرمشات المحار	دجاج باليوسفي وأرز بسمتي من يانجر بازلاء خضراء، كوب فاكهة من المشمش	نقانق صغيرة مع معكرونه بالكريمة وجبن مكعبات البطاطا الحلوة المتبلّة، كوب من فاكهة الفراولة	قطع الدجاج الطري المقلي بالقسماط ووافل إيجوي من كيلوجز بطاطس مقليّة مموجة مقرمشة، صلصة التفاح المبرّدة
سبانخ صغيرة كمتري	20	19	18	17	16
	وجبة بوريتو الفاصوليا والجبن من لوس كابوس ذرة حلوة صفراء وشرائح التفاح	خبز الكوني بالجبن على طريقة سينسيناتي مع مقرمشات المحار حلقات الجزر، كوب من فاكهة التوت المشكل	أفخاذ الدجاج على الطريقة المنزلية من تايسون مع مافن خبز الذرة الحلو بطاطس مهروسة مقرمشة على شكل رمز تعبيري، كوب من فاكهة الخوخ	رفائق ناتشوز باللحم البقري والجبن مع رفائق التورتيللا من توستيتوس فاصوليا سوداء من بوش تاكو فييستا، كوب من فاكهة الفراولة	I HAVE A DREAM MARTIN LUTHER KING JR. DAY
أصابع البطاطا الحلوة المحلية كيوي	27	26	25	24	23
	المدرسة مغلقة	مكرونه إسباجيتي بصلصة الفلفل الحار على طريقة سينسيناتي مع مقرمشات المحار خضراوات مشكّلة، كوب من فاكهة التوت المشكل	دجاج بالباريكيو مع صوص الترياكلي وأرز بسمتي من يانجر زهرات بروكلي مطهوه على البخار، كوب فاكهة من المشمش	رفائق التاكو الطرية باللحم البقري والجبن وصلصة تفاح بالعسل المحلي فاصوليا سوداء من بوش تاكو فييستا، كوب من فاكهة الفراولة	لحم مسلوق على الهادئ ولفائف الخبز الطرية من الحبوب الكاملة بطاطس مهروسة على الطريقة المنزلية، كوب صلصة التفاح المبرّدة

للاطلاع على أحدث قائمة بالطعام، والأطعمة المسببة للحساسية الغذائية، والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة schoolcafe.com/CINCINNATIPUBLICSCHOOLS • قائمة الطعام عرضة للتغيير. • تعمل هذه المنظمة بمبدأ تكافؤ الفرص.

2023

يناير/كانون الثاني

وجبة الغداء طلاب المرحلة الإعدادية

	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين
 <p>اختر وجبة كاملة من خدمة تقديم الطعام الخاصة بنا. ويمكنك شراء ساندويتش سماكز آنكرستيل بـ 1.00 دولار فقط!</p>	خيارات الطبق الرئيسي البديلة				
	طبق سلطة باللحم المقدد، والخس، والطماطم الرئيسي أو ساندويتش راب دجاج بأفلو حار، أو ساندويتش دجاج حار مقرمش من تايسون، أو بيتزا من وايلد مايك	سلطة دجاج بأفلو حارة، أو ساندويتش سماكز آنكرستيل مزدوج، أو أفخاذ دجاج مقرمشة باليقسماط، أو ثلاثة إضافات للفلفل الحار على طريقة سينسيناتي أو خبز الكوني بالجبن	طبق سلطة التاكو الرئيسي، أو رقائق التورتيللا من توستيتوس، أو كوب بارفيه من الفواكه والزبادي، أو أجنحة دجاج من تايسون	سلطة كلوب باللحم، أو ساندويتش سماكز آنكرستيل مزدوج، أو ساندويتش وافل إيجوجي بقطع الدجاج الطري المقلي باليقسماط من كيلوجز، أو بوريو	طبق سلطة صدر ديك رومي وجبن شيدر الرئيسي، أو ساندويتش كلوب ساب، أو ساندويتش دجاج حار مقرمش من تايسون، أو بيتزا من وايلد مايك
خضراوات وفواكه مشكلة					
الفواكه والخضراوات الطازجة في الأسبوع	شرايح تفاح، حساء خضراوات فريش، حساء خضراوات على الطريقة الجنوبية	كوب من التوت المشكل، شرايح البطاطا المخبوزة الصفراء، فاصوليا خضراء مطبوخة على الطريقة الجنوبية	كوب من فاكهة الخوخ، مكعبات البطاطا الحلوة المتبلية، الكرفس المقرمش	كوب من فاكهة الفراولة، زهرات بروكلي مطهوه على البخار، ذرة حلوة صفراء	صلصة التفاح المبردة، بطاطس مقليه مموجة مقرمشة، حلقات الجزر
القائمة اليومية المخصصة					
	6	5	4	3	2
	ساندويتش سمك بولوك ألاسكا المقرمش والجبن ملاحظات يوم الجمعة: دوريتوس	دجاج باليوسفي وأرز بسمتي من يانج	جين أو بيتزا بيروني	فلفل حار حلو أو فطائر الدجاج الآسيوية من جنرال تسو	
زهرات بروكلي جريب فروت	13	12	11	10	9
	خبز الشيباتا بشرايح جبن بيبر جاك المذابة ملاحظات يوم الجمعة: كعك الأرز بالكراميل	دجاج بالباربيكيو مع صوص التريايكي وأرز بسمتي من يانج	جين أو بيتزا بيروني	مكرونه أقلام بكرات لحم الدجاج بصوص ألفريديو	اللحم البقري المفروم الحار على طريقة لوس كابوس وبوريو كولورادو الحار
سبانخ صغيرة كمثرى	20	19	18	17	16
	ساندويتش سمك بولوك ألاسكا المقرمش والجبن ملاحظات يوم الجمعة: حلوى الزبيب بطعم البطيخ من صن مايد	دجاج باليوسفي وأرز بسمتي من يانج	جين أو بيتزا بيروني	فلفل حار حلو أو فطائر الدجاج الآسيوية من جنرال تسو	
أصابع البطاطا الحلوة المحلية كيوي	27	26	25	24	23
		دجاج بالباربيكيو مع صوص التريايكي وأرز بسمتي من يانج	جين أو بيتزا بيروني	مكرونه أقلام بكرات لحم الدجاج بصوص ألفريديو	اللحم البقري المفروم الحار على طريقة لوس كابوس وبوريو كولورادو الحار

للإطلاع على أحدث قائمة الطعام، والأطعمة المسببة للحساسية الغذائية، والمعلومات الغذائية، يُرجى زيارة schoolcafe.com/CINCINNATIPUBLICSCHOOLS • قائمة الطعام عرضة للتغيير. • تعمل هذه المنظمة مبدأ تكافؤ الفرص. تتكون كل وجبة غداء من طبق رئيسي، وحبنتين من الفاكهة، ونوعين من الخضراوات، والحليب.

