

- B** Breakfast
- L** Lunch
- S** Snacks
- b** Beef
- C** Chicken
- P** Pork
- t** Turkey
- V** Vegetarian

Nov 1st, 2023 - FRIDAY

- B** French Toast
- B** Assorted Cereal
- L** BBQ Chicken Wrap **C**
- L** Meat Lover's Pizza **P**
- L** Cheese Pizza
- L** Vegan Pinto Pozole
- S** Grahams w/ String Cheese

Nov 4th, 2023- MONDAY

- B** Hard Boiled Egg w/ Muffin
- B** Melted Cheese Bagel **V**
- B** Assorted Cereal
- L** Hamburger **b**
- L** Chicken Fajita Wrap **C**
- L** Pasta w/ Olive Oil & Cheese **V**
- L** Sunbutter & Jelly Sandwich **V**
- L** Vegan Spanish Beans & Rice
- S** Granola Bar & Juice

Nov 5th, 2023- TUESDAY

- B** Egg & Cheese Burrito **V**
- B** Assorted Muffins
- B** Assorted Cereal
- L** Chicken Parmesan w/ Pasta **C**
- L** Bagel KIT **V**
- L** Chicken Caesar Wrap **C**
- L** Bean & Cheese Burrito **V**
- L** Vegan Fried Rice
- S** Corn Muffin & Milk

Nov 6th, 2023- WEDNESDAY

- B** Assorted Cereal
- B** Bagel w/ Cream Cheese **V**
- L** Pancakes w/ Syrup
- L** Beef Burrito **b**
- L** Veggie Chow Mein **V**
- L** Pesto Caprese Salad **V**
- L** Yogurt Berry Parfait & Muffin **V**
- L** Vegan Bean Burrito Bowl
- S** Strawberry Chex Mix & Milk

Nov 7th, 2023- THURSDAY

- B** Assorted Cereal
- B** Yogurt w/ Grahams **V**
- B** Breakfast Bowl w/ Biscuit **P**
- L** Breaded Chicken Sandwich **C**
- L** Turkey & Cheddar on Hoagie **t**
- L** Egg Salad w/ Roll **V**
- L** Penne Pasta w/ Marinara & Mozzarella **V**
- L** Vegan 3 Bean Chili w/ Tortilla Chips
- S** Cinnamon Goldfish & Milk

Nov 8th, 2023- FRIDAY

- B** Denver Scramble Burrito **P**
- B** Cherry Frudel
- B** Assorted Cereal
- L** Chicken Caesar Salad **C**

- B** Desayuno
- L** Almuerzo
- S** Aperitivos
- b** Carne de res
- C** Pollo
- P** Cerdo
- t** Turquía
- V** Vegetariano

1 de noviembre de 2023 - VIERNES

- B** Tostadas Francesas
- B** Cereal variado
- L** Wrap de Pollo BBQ **C**
- L** Pizza para amantes de la carne **P**
- L** Pizza de queso
- L** Pinto Pozole Vegano
- S** Grahams con queso en hebras

4 de noviembre de 2023- LUNES

- B** Huevo Duro con Muffin
- B** Bagel De Queso Derretido **V**
- B** Cereal variado
- L** Hamburguesa **b**
- L** Wrap de Fajita de Pollo **C**
- L** Pasta con Aceite de Oliva y Queso **V**
- L** Sándwich de mantequilla solar y gelatina **V**
- L** Frijoles y Arroz Españoles Veganos
- S** Barra de granola y jugo

5 de noviembre de 2023- MARTES

- B** Burrito de huevo y queso **V**
- B** Muffins Surtidos
- B** Cereal variado
- L** Pollo Parmesan Con Pasta **C**
- L** KIT de rosca **V**
- L** Wrap César De Pollo **C**
- L** Burrito de frijoles y queso **V**
- L** Arroz Frito Vegano
- S** Muffin de Maíz y Leche

6 de noviembre de 2023- MIÉRCOLES

- B** Cereal variado
- B** Bagel con Queso Crema **V**
- L** Panqueques con Almibar
- L** Burrito de Carne **b**
- L** Chow Mein Vegetal **V**
- L** Ensalada Caprese Al Pesto **V**
- L** Parfait y muffin de yogur y frutos rojos **V**
- L** Tazón de burrito de frijoles vegano
- S** Mezcla Chex de Fresa y Leche

7 de noviembre de 2023- JUEVES

- B** Cereal variado
- B** Yogur con Grahams **V**
- B** Tazón de desayuno con galleta **P**
- L** Sándwich de Pollo Empanizado **C**
- L** Pavo y Cheddar con Hoagie **t**
- L** Ensalada De Huevo Con Rollo **V**
- L** Pasta Penne con Marinara y Mozzarella **V**
- L** Chile vegano de 3 frijoles con chips de tortilla
- S** Pez dorado con canela y leche

8 de noviembre de 2023- VIERNES

- B** Burrito revuelto de Denver **P**
- B** Frudel de cereza
- B** Cereal variado
- L** Ensalada César con Pollo **C**

- B** 早餐
- L** 午餐
- S** 零食
- b** 牛肉
- C** 雞肉
- P** 豬肉
- t** 火雞
- V** 素食

2023 年 11 月 1 日 - 星期五

- B** 法式吐司
- B** 什錦麥片
- L** 燒烤雞肉捲**C**
- L** 肉食愛好者的披薩**P**
- L** 芝士披薩
- L** 純素 Pinto Pozole
- S** 全麥麵包配起司絲

2023 年 11 月 4 日 - 星期一

- B** 煮雞蛋配鬆餅
- B** 融化起司貝果 **V**
- B** 什錦麥片
- L** 漢堡**b**
- L** 雞肉法吉塔卷**C**
- L** 橄欖油和起司義大利麵 **V**
- L** 奶油果凍三明治 **V**
- L** 純素西班牙豆和米飯
- S** 格蘭諾拉麥片棒和果汁

2023 年 11 月 5 日 - 星期二

- B** 雞蛋起司捲餅 **V**
- B** 什錦鬆餅
- B** 什錦麥片
- L** 巴馬乾酪雞肉配義大利麵**C**
- L** 貝果套件**V**
- L** 雞肉凱撒捲**C**
- L** 豆起司捲餅 **V**
- L** 純素炒飯
- S** 玉米鬆餅和牛奶

2023 年 11 月 6 日 - 星期三

- B** 什錦麥片
- B** 奶油起司貝果 **V**
- L** 糖漿煎餅
- L** 牛肉捲餅**b**
- L** 素炒麵 **V**
- L** 香蒜醬沙拉 **V**
- L** 優格莓果凍糕和鬆餅 **V**
- L** 純素豆玉米煎餅碗
- S** 草莓 Chex 混合牛奶

2023 年 11 月 7 日 - 星期四

- B** 什錦麥片
- B** 全麥優格 **V**
- B** 早餐碗配餅乾**P**
- L** 麵包屑雞肉三明治**C**
- L** 三明治上的火雞和切達乾酪 **t**
- L** 雞蛋沙拉捲**V**
- L** 通心粉配海納拉和馬蘇里拉起司 **V**
- L** 純素 3 豆辣椒配玉米片
- S** 肉桂金魚牛奶

2023 年 11 月 8 日 - 星期五

- B** 丹佛炒玉米煎餅 **P**
- B** 櫻桃弗魯德爾
- B** 什錦麥片
- L** 雞肉凱薩沙拉**C**

- B** ቁርሲ
- L** ምሳካ
- S** ምቁር መግቢ
- b** ስጋ ኩባቲ
- C** ደርሆ
- P** ስጋ ሓሰማ
- t** ቱርኪ
- V** ኃ፡ ናይ ቪጂቲሪያን

Nov 1st, 2023 - ዓርቢ

- B** ፈረንሳዊ ቶስት
- B** ዝተፈላለዩ ዓይነት እኽለ
- L** ባርቤኪው ደርሆ መጠቕለሊ መ
- L** ናይ ስጋ እፍቃሪ ፒዛ ርፐ
- L** በርበረ ፒዛ
- L** ቪጋን ፒንቶ ፖዞል
- S** ግራሃምስ ወ/ ስትሪንግ ቺዝ

Nov 4th, 2023- ሶኒ

- B** ተረር ዝተፈለሐ እንቋቐሖ ወ/ ማሬን
- B** ዝቐለጠ በርበረ ባጌል ኃ፡
- B** ዝተፈላለዩ ዓይነት እኽለ
- L** ሃምበርገር መ
- L** ደርሆ ፋጂታ መጠቕለሊ መ
- L** ፓስታ ወ/ ዘይቲ ኣውሊዕ & በርበረ ከ
- L** ሳንባተር ኤንድ ጀሊ ሳንድዊች ኃ፡
- L** ቪጋን ስጻኛዊ ፋጂልን ሩዝን
- S** ግራኖላ ባር & ጽማቕ

Nov 5th, 2023- ሰሉስ

- B** እንቋቐሖን በርበረን ቡራቶ ሚ
- B** ዝተፈላለዩ ማሬን
- B** ዝተፈላለዩ ዓይነት እኽለ
- L** ደርሆ ፓርሚዛን ወ/ ፓስታ R
- L** ባጌል ኪት ኤ
- L** ደርሆ ቄሳር መጠቕለሊ መ
- L** ቡራቶ ፋቱላን በርበረን ኃ፡
- L** ቪጋን ዝተጠበሰ ሩዝ
- S** ቁሎ ማሬን & ጸባ

Nov 6th, 2023- ረቡዕ

- B** ዝተፈላለዩ ዓይነት እኽለ
- B** ባጌል ምስ ከሬም ቺዝ ኃ፡
- L** ፓንኪክ ምስ ሽሮፕ
- L** ስጋ ኩባቲ ቡራቶ መ
- L** ቪጂ ጾው ማይን መ
- L** ፔስቶ ካፕረዝ ሰላጣ ኃ፡
- L** ዮግርት ቤሪ ፓርፋይት & ማሬን ኃ፡
- L** ቪጋን ፋቱላ ቡራቶ ሳእኒ ።
- S** ስትሮቨሪ ቸክስ ሚኪስ & ጸባ

Nov 7th, 2023- ሓሙስ

- B** ዝተፈላለዩ ዓይነት እኽለ
- B** ጣፍ ወ/ ግራሃምስ ሚ
- B** ቁርሲ ሳእኒ ወ/ ቢስኩት ም
- L** -በባኒ ዝተሰርሐ ደርሆ ሳንድዊች መ
- L** ቱርኪ & ቸዳር ኣብ ሆኣጊ **t**
- L** ናይ እንቋቐሖ ሰላጣ ወ/ ሮል
- L** ፔን ፓስታ ወ/ ማሪናሬን ሞዛርጋን ምስ
- L** ቪጋን 3 ፋቱላ ቺሊ ወ/ ቶርቲላ ቺፕስ
- S** ሲናሞን ወርቂ ዓሳ & ጸባ

Nov 8th, 2023- ዓርቢ

- B** ደንቨር ስከራ-ምብል ቡራቶ **P**
- B** ቸሪ ፍሩደል
- B** ዝተፈላለዩ ዓይነት እኽለ
- L** ደርሆ ቁርሳ ሰላጣ መ

- B** ቁርስ
- L** ምሳ
- S** መከሰስ
- b** የበሬ ሥጋ
- C** ዶሮ
- P** አሳማ ሥጋ
- t** ቱርክ
- V** ቪጂቲሪያን

ሁዳር 1፣ 2023 - አርብ

- B** የፈረንሳይ ቶስት
- B** የተለያዩ እህል
- L** BBQ የዶሮ መጠቅለያ **C**
- L** የስጋ እፍቃሪ ፒዛ
- L** አይብ ፒዛ
- L** ቪጋን ፒንቶ ፖዞሊ
- S** ግርሃምስ ወ/ ስትሪንግ አይብ

ሁዳር 4፣ 2023 - ሰኞ

- B** ጠንካራ የተቀቀለ እንቁላል እና መሬን።
- B** የቀለጠ አይብ ቦርሳ **V**
- B** የተለያዩ እህል
- L** ሀምበርገር **b**
- L** የዶሮ ፋጂታ መጠቅለያ **C**
- L** ፓስታ ከ/ የወይራ ዘይት እና አይብ **V**
- L** የፀሐይ ቅቤ እና ጄሊ ሳንድዊች **V**
- L** ቪጋን ስፓኒሽ ባቄላ እና ሩዝ
- S** ግራኖላ ባር እና ጭማቂ

ሁዳር 5፣ 2023 - ማክሰኞ

- B** እንቁላል እና አይብ ቡራቶ **V**
- B** የተለያዩ መሬኖች
- B** የተለያዩ እህል
- L** የዶሮ ፓርሚሳን እና ፓስታ **C**
- L** ቦርሳ ኪት **V**
- L** የዶሮ ቄሳር ፕቅል **C**
- L** ባቄላ እና አይብ ቡራቶ **V**
- L** ቪጋን ፕብስ ሩዝ
- S** የበቁሎ መሬን እና ወተት

ሁዳር 6፣ 2023 - ረቡዕ

- B** የተለያዩ እህል
- B** ቦርሳ ከከሬም አይብ **V**
- L** ፓንኪኮች እና ሽሮፕ
- L** የበሬ ሥጋ ቡራቶ **b**
- L** Veggie Chow Mein **V**
- L** Pesto Caprese Salad **V**
- L** አርጎቤሪ ፓርፋይት እና መሬን **V**
- L** ቪጋን ባቄላ ቡራቶ ቦውል
- S** እንጆሪ Chex Mix እና ወተት

ሁዳር 7፣ 2023 - ሐሙስ

- B** የተለያዩ እህል
- B** አርጎ ከግራሃምስ **V**
- B** የቁርስ ሳህን ከብስኩት ጋር
- L** የተጠበሰ ዶሮ ሳንድዊች **C**
- L** ቱርኪ እና ቸዳር በ Hoagie **t**
- L** የእንቁላል ሰላጣ ወ/ሮል **V**
- L** ፔኔ ፓስታ ከማሪናሬ እና ሞዛሬላ **V**
- L** ቪጋን 3 ባቄላ ቺሊ እና ቶርቲላ ቺፕስ
- S** ቀረፋ ጎልድሬሽ እና ወተት

ኖቬምበር 8፣ 2023 - አርብ

- B** ደንቨር ስከራ-ምብል ቡራቶ **P**
- B** ቸሪ ፍሩደል
- B** የተለያዩ እህል
- L** የዶሮ ቁርሳ ሰላጣ **C**

- B** وجبة الإفطار
- L** الغداء
- S** وجبات خفيفة
- b** لحم البقر
- C** دجاج
- P** لحم الخنزير
- t** تركيا
- V** نباتي

نوفمبر 2023 - الجمعة 1

- B** خبز فرنسي محمص
- B** الحبوب المتنوعة
- C** راب الدجاج المشوي
- L** بيتزا عشاق اللحم
- L** بيتزا الجبن
- L** بينتو يوزول نباتي
- S** غراهامز مع الجبنة

نوفمبر 2023 - الاثنين 4

- B** بيضه مسلوقة مع المافن
- V** باجيل بالجبنة الذاتية
- B** الحبوب المتنوعة
- b** همبرغر **L**
- C** راب فاهيتا الدجاج **L**
- L** مكرونة بزيت الزيتون والجبنة
- L** ساندويتش زبدة الشمس والجيلي
- L** الفاصوليا والأرز الإسباني النباتي
- S** لوح جرانولا وعصير

نوفمبر 2023 - الثلاثاء 5

- V** بوريتو البيض والجبين
- B** فطائر متنوعة
- B** الحبوب المتنوعة
- C** دجاج بارميزان مع مكرونة
- L** مجموعة الباجل **L**
- C** راب سيزر الدجاج **L**
- V** بوريتو الفول والجبين
- L** أرز مقلي نباتي **L**
- S** مافن الذرة والحليب **S**

نوفمبر 2023 - الأربعاء 6

- B** الحبوب المتنوعة
- V** خبز بالجبنة الكريمة
- L** بان كيك بالشراب **L**
- b** بوريتو لحم البقر **L**
- V** فيجي تشاو مين **L**
- V** سلطة بيستو كابرزي **L**
- V** بارفيه زبادي بالتوت ومافن **L**
- L** وعاء بوريتو الفاصوليا النباتي
- S** خليط الفرولة والحليب **S**

نوفمبر 2023 - الخميس 7

- B** الحبوب المتنوعة
- V** زبادي بالجراهامز
- P** طبق الإفطار مع البسكويت
- C** ساندوتش دجاج بالبقسماط
- L** ديك رومي و شيدر على هوجي **L**
- V** سلطة البيض بالارول **L**
- V** مكرونة بيني بالمارينارا او الموزاريلا **L**
- L** نباتي 3 فاصوليا بالقلقل الحار مع رقائق التورتिला
- S** القرفة الذهبية والحليب **S**

نوفمبر 2023 - الجمعة 8

- P** دنفر سكرامبل بوريتو
- B** فرودل الكرز
- B** الحبوب المتنوعة
- C** سلطة سيزر بالدجاج **L**