

منوی هد استارت شهرستان آدامز		سپتمبر 2025			~تمام شیرهای سرو شده ۱٪ بدون طعم هستند~
~مرکزهای ما در برنامه‌ای تأمین‌شده توسط USDA شرکت می‌کنند و ارائه‌دهنده فرصت برابر و کارفرمای برابر هستند~		دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه
1	تعطیل نقطه قرمز شامل تخم مرغ است نقطه سبز شامل لبنیات است	2	غلات کامل، نارنگی و شیر ۱٪ اسپاگتی کامل با سس گوشت (بوقلمون چرخ‌کرده)، کدو تابستانی سرخ‌شده، کیوی تازه و شیر ۱٪ ماست وانیلی یونانی و گرانولا خانگی	3	نان بلوبری کامل•، هلو و شیر ۱٪ ساندویچ بیف اسلای پی جو، نان کامل، سیب‌زمینی قرمز برشته، آناناس و شیر ۱٪ چوب هویج با سس رانچ• و ویفرهای گندم کامل
8	غلات کامل و سس سیب دارچینی و شیر ۱٪ ماکارونی و پنیر کامل، کلم‌بروکلی بخارپز، کوکتل میوه و شیر ۱٪ پنیر رشته‌ای و برش‌های پرتقال	9	ماست وانیلی یونانی، گرانولا خانگی، نارنگی‌ها و شیر ۱٪ برنج سرخ‌شده با مرغ، هویج بخارپز، گلابی و شیر ۱٪ برش‌های سیب و کراکرها ی گراهام کامل	10	نان توت‌فرنگی کامل•، هلو و شیر ۱٪ بوقلمون کبابی با سس/نان ذرت کامل•، پوره سیب‌زمینی، آناناس تازه و شیر ۱٪ چوب خیار با سس رانچ• و کراکرها ی تریسکیت کامل
15	غلات کامل و گلابی و شیر ۱٪ گوشت مرغ تاکو، کاهو و گوجه‌فرنگی، پوسته تاکو ترد، پنیر رنده‌شده، سس سالسا، لوبیا بازپخته، انبه و شیر ۱٪ مکعب‌های پنیر و برش‌های پرتقال	16	مفین انگلیسی کامل، پتی تخم‌مرغ•، پنیر برش‌خورده، کوکتل میوه و شیر ۱٪ پوزوله مرغ، چپیس تورتیلا، کاهو ریزشده (برای رویه)، خیار برش‌خورده، آناناس و شیر ۱٪ ماست وانیلی یونانی و گرانولا خانگی	17	نان موز کامل•، هلو و شیر ۱٪ همبرگر، نان کامل، کاهو و گوجه‌فرنگی، ذرت در بلال، کیوی تازه و شیر ۱٪ چوب هویج با سس رانچ• و بیسکویت‌های پنیر کامل
22	غلات کامل، کوکتل میوه و شیر ۱٪ پی‌کادیو بوقلمون، چپیس تورتیلا، ذرت بخارپز، انبه و شیر ۱٪ پنیر رشته‌ای و برش‌های پرتقال	23	بیسکویت•، پتی تخم‌مرغ•، پنیر برش‌خورده، سس سیب و شیر ۱٪ تاکیتوی گوشت و پنیر، سس سالسا، لوبیا بازپخته، گلابی و شیر ۱٪ کراکرها ی گندم کامل و حمص	24	نان مافین جو کامل•، هلو و شیر ۱٪ ساندویچ پنیر گریل‌شده با نان کامل، سوپ گوجه‌فرنگی، سالاد رومین با سس رانچ•، آناناس و شیر ۱٪ برش‌های سیب و کراکرها ی گراهام کامل
26	مدرسه تعطیل	25	پنکیک کامل• با شربت، پرتقال‌های کوچک و شیر ۱٪ «کاسه بوریتو» — مرغ مزهدار، لوبیا سیاه، ذرت مکزیکالی، چپیس تورتیلا کامل، پنیر رنده‌شده، گوجه‌فرنگی و کاهو و شیر ۱٪ موز و ماست وانیلی یونانی	18	چوب‌های تست فرانسوی• با شربت، موز و شیر ۱٪ پیتزای پنیر با خمیر کامل، سالاد رومین با سس ایتالیایی، هلو و شیر ۱٪ پیتزای میوه (کراکرها ی کامل ساده با پنیر خامه‌ای توت‌فرنگی؛ روی آن بلوبری و توت‌فرنگی خردشده گذاشته شده است)
12	مدرسه تعطیل	19	مفین انگلیسی کامل، پتی تخم‌مرغ•، پنیر برش‌خورده، انبه و شیر ۱٪ سالاد مرغ، کراکر ریتز، چوب خیار با سس رانچ•، گلابی و شیر ۱٪ ویفر پنیر چدار کامل و نارنگی‌ها	11	وافل کامل• با شربت، پرتقال‌های کوچک و شیر ۱٪ لازانیا گوشت•، نان سیر کامل، سالاد رومین با سس ایتالیایی، لوبیا سبز بخارپز و شیر ۱٪ موز و ماست وانیلی یونانی
5	پنکیک کامل با شربت، انبه و شیر ۱٪ لانچ‌پلز با بوقلمون برش‌خورده، پنیر آمریکایی، کراکر کامل، چوب هویج با سس رانچ•، گلابی برش‌خورده و شیر ۱٪ ویفر نرم و پفکی گندم کامل و نارنگی‌ها	12	مدرسه تعطیل	4	چوب‌های تست فرانسوی• با شربت، پرتقال‌های کوچک و شیر ۱٪ تکه‌های مرغ خانگی•، لوبیا پخته باربیکیو، نان کامل، سالاد رومین با سس رانچ• و شیر ۱٪ «میان‌وعدهٔ صورت بسازید» — از کره آفتابگردان روی تورتیلا استفاده کنید، برش‌های موز برای دهان و کشمش برای چشم‌ها