

منوی هد استارت شهرستان آدامز			دسامبر 2025	
~مرکزهای ما در برنامه ای تأمینشده توسط USDA شرکت م یکنند و ارائه دهنده فرصت برابر و کارفرمای برابر هستند~			~تمام شی رهای سرو شده ۱٪ بدون طعم هستند~	
دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
1 نقطه قرمز شامل تخم مرغ است نقطه سبز شامل لبنیات است مدرسه تعطیل	2 غلهجاتِ سبوس‌دار و میوه‌ها و ۱٪ شیر اسپاگتی سبوس‌دار با سس گوشت (بوقلمون چرخ‌کرده)، کدو سبز سرخ‌شده، میوه‌ها و ۱٪ شیر ماست یونانی وانیلی و گرانولای خانگی	3 نان سبوس‌دار بلوبری•، میوه‌ها و ۱٪ شیر سندویچ گوشتِ گاو، نان سبوس‌دار، کچالوهای سُرخ‌شدهٔ سُرخ‌رنگ، میوه‌ها و ۱٪ شیر چوبک‌های زردک با سس رانچ• و بیسکویتِ سبوس‌دار چدار گلدفیش	4 چوبک‌های تُوست فرانسوی• با شربت، میوه‌ها و ۱٪ شیر نوارهای خانگی مرغ•، لوبیاهای پختهٔ باربیکیو، نان‌های رولِ سبوس‌دار، سالادِ رُمین با سس رانچ• و ۱٪ شیر «میان‌وعدهٔ چهره بسازید» — کرهٔ آفتاب‌گردان را روی تورتیلا بمالید، برش‌های کیله را برای دهان و کشمش را برای چشم‌ها استفاده کنید	5 مدرسه تعطیل
8 سریال غلات کامل، میوه‌ها و شیر ۱٪ پیکادیلوی بوقلمون، چپس تورتیلا، ذرت بخارپز، میوه‌ها و شیر ۱٪ چیزهای نواری و میوه‌ها	9 ماست یونانی وانیلی، گرانولای خانگی، میوه‌ها و شیر ۱٪ چکن فراید رایس، سبزیجات مخلوط بخارپز، میوه‌ها و شیر ۱٪ میوه‌ها و بیسکویت‌های غلات کامل	10 نان تُوت‌فرنگی غلات کامل•، میوه‌ها و شیر ۱٪ بوقلمون بریان با گریوی / نان ذرت غلات کامل•، کچالو له‌شده، میوه‌ها و شیر ۱٪ چوبک‌های خیار با سس رنچ• و بیسکویت‌های غلات کامل	11 وافل غلات کامل• با شربت، میوه‌ها و شیر ۱٪ لازانیا گوشت•، نان سیر غلات کامل، سالاد رومین با سس ایتالیایی، لوبیا سبز بخارپز و شیر ۱٪ میوه‌ها و ماست یونانی وانیلی	12 مافین انگلیسی غلات کامل، قطعه تخم‌مرغ•، پنیر برش‌شده، میوه‌ها و شیر ۱٪ سالاد مرغ•، بیسکویت ریتز، • خیار با سس رنچ•، میوه‌ها و شیر ۱٪ چدار گلدفیش غلات کامل و میوه‌ها
15 سریال غلات کامل و میوه‌ها و شیر ۱٪ مک و پنیر غلات کامل، بروکلی بخارپز، میوه‌ها و شیر ۱٪ پنیر نواری و میوه‌ها	16 مافین انگلیسی غلات کامل، قطعه تخم‌مرغ•، پنیر برش‌شده، میوه‌ها و شیر ۱٪ چیکن پوزوله، چپس تورتیلا، کلم رنده‌شده (برای رویه)، قاج‌های لیمو، خیار برش‌شده، میوه‌ها و شیر ۱٪ ماست یونانی وانیلی و گرانولای خانگی	17 نان موزی غلات کامل•، میوه‌ها و شیر ۱٪ همبرگر، نان غلات کامل، کاهو و گوجه‌فرنگی، ذرت، میوه‌ها و شیر ۱٪ چوبک‌های هویج با سس رنچ• و چیز-ایتس غلات کامل	18 چوبک‌های تُوست فرانسوی• با شربت، میوه‌ها و شیر ۱٪ پیتزای پنیر با خمیر غلات کامل، سالاد رومین با سس ایتالیایی، میوه‌ها و شیر ۱٪ پیتزای میوه (بیسکویت ساده غلات کامل با پنیر خامه‌ای توت‌فرنگی؛ روی آن بلوبری و توت‌فرنگی خردشده)	19 مدرسه تعطیل
تعطیلات زمستانی	تعطیلات زمستانی	تعطیلات زمستانی	تعطیلات زمستانی	تعطیلات زمستانی