

قائمة فصل الربيع الرئيسية لعام 2024

الأسبوع 1

- الاثنين - بيتزا الجبن والطماطم، تقدم مع بطاطس مقطعة وفاصوليا مطبوخة أو خضراوات.
- الثلاثاء - كرات لحم الخنزير أو كرات لحم نباتية في المرق، تُقدم مع مكرونة وبروكلي وبازلاء وخبز مقرمش.
- الأربعاء - دجاج كاتسو بصلصة الكاري أو بطاطا حلوة وقرنبيط كاتسو بصلصة الكاري، يُقدم مع أرز بسمتي وذرّة حلوة وفاصوليا خضراء.
- الخميس - لحم بقري مطبوخ على نار هادئة في المرق، يُقدم في بودنج يوركشاير أو مكعبات نباتية من Quorn، تُقدم مع بطاطس مهروسة وفاصوليا وجزر أخضر.
- الجمعة - أصابع السلمون أو قطع من البدائل النباتية من Quorn، تُقدم مع أشكال من وجوه البطاطس المبتسمة من McCain مع ذرة حلوة وبازلاء.

الأسبوع 2

- الاثنين - نجوم السمك أو أصابع الأسماك الخالية من الأسماك، تُقدم مع فاصوليا مطبوخة مع بطاطس مهروسة أو فاصوليا مطبوخة أو بازلاء وذرّة حلوة.
- الثلاثاء - مكرونة بصلصة لحم البقر أو مكرونة بصلصة الخضراوات، تُقدم مع جزر وبازلاء وخبز مقرمش.
- الأربعاء - عجلات جبن شيدر أو عجلات جبن نباتي تُقدم مع شرائح بطاطس وذرّة حلوة وبازلاء.
- الخميس - ديك رومي مشوي أو قطع سجق (نقانق) نباتية تُقدم مع جزر وبطاطس مشوية ومهروسة وملفوف (كُرنب) وقرنبيط ومرق.
- الجمعة - قطع سجق (نقانق) وأوليت أو قطع سجق نباتية، تُقدم مع بطاطس مقطعة وبازلاء وسلطة.

الأسبوع 3

- الاثنين - الاثنين - أصابع سمك عيون الطيور أو أصابع بدون سمك، تُقدم مع بطاطس مهروسة وفاصوليا مطبوخة وبازلاء.
- الثلاثاء - صلصة لحم البقر مصنوعة في المنزل أو صلصة نباتية، تُقدم مع مكرونة حلزونية وجزر وبروكلي وخبز مقرمش.
- الأربعاء - برجر لحم بقر في خبز أو برجر نباتي من Quorn في خبز، يُقدم مع شراح بطاطس وفاصوليا مطبوخة وذرّة حلوة.
- الخميس - قطع دجاج كبيرة تُقدم في بودنج يوركشاير أو قطع نباتية من Quorn تُقدم مع بطاطس مهروسة/ وبروكلي/ قرنبيط/جزر ومرق.
- الجمعة - كعكة سمك السلمون وبطاطا حلوة أو بدائل نباتية من Quorn، تُقدم مع بطاطس مقطعة وبازلاء وذرّة حلوة.

تتضمن الحلويات الأسبوعية مجموعة من

فاكهة طازجة كاملة، وزبادي، وجبن وبسكويت، وكوكيز، وكعك، وكورن فليكس، وحلوى فلاجاك، وآيس كريم وشرايح فاكهة.

بدائل القائمة الرئيسية

يرجى التحقق من توفر تلك البدائل في مدرستك

بطاطس بالقشر

تُقدم مع مجموعة مختارة من الجبن/التونة/لحم الخنزير/الفاصوليا المطبوخة/الجبن النباتي

خبز محشي

مجموعة مختارة من الجبن/لحم الخنزير/التونة/أصابع السمك/أصابع بدون سمك

مجموعة مختارة من اللحوم الساخنة/الخبز النباتي تقدم يوم الخميس.

يوجد في المطبخ معلومات عن الأطعمة المسببة للحساسية مع قائمة الأطعمة هذه، ويمكن الحصول عليها عند الطلب.

نرجو منك أن تخبر مدرستك إذا كان طفلك لديه احتياجات غذائية متخصصة. نحن نهدف إلى توفير وجبة مدرسية صحية ومتوازنة لكل تلميذ.