

ጥቅምት 2026

የኢሲኤ የቁርስ ምናሌ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
			የዶሮና አይብ ቢስኪት የራይስ ችክስ ጥራጥሬ ሙዝ ¹	የማፕል ፓንኬክ ቁርጥራጮች ² የተቀቀለ እንቁላል የራይስ ችክስ ጥራጥሬ የጎምዛዛ ፍራፍሬ ጭማቂ
የቱርክ ሶሴጅ፣ እንቁላልና አይብ የቁርስ ታኮ የራይስ ችክስ ጥራጥሬ ፒር ⁵	በቡናማ ስኳር የተዘጋጀ አጃ ከክር አይብ ጋር የራይስ ችክስ ጥራጥሬ ብርቱካን ⁶	የፖምና ብርቱካን ስሙዚ የራይስ ችክስ ጥራጥሬ ፒር ⁷	የኤጎጂ ዋፍል የራይስ ችክስ ጥራጥሬ ሙዝ ⁸	የቱርክ ሶሴጅ ባጌል ሜልቶ የፓንኬክ ቁርጥራጭ የራይስ ችክስ ጥራጥሬ የጎምዛዛ ፖም ጭማቂ
ትምህርት የለም		የቱርክ ሶሴጅና አይብ ⁴ እንግሊዝኛ ማፊን የደች የፖም ፓንኬክ የራይስ ችክስ ጥራጥሬ ፒር	የሜክሲኮ ቁርስ ፍላትብሬጅ በሦስት አይብና ማፕል የራይስ ችክስ ጥራጥሬ ሙዝ	ሚኒ የዶሮ ሶሴጅ ፓንኬክ ቁርጥራጭ የራይስ ችክስ ጥራጥሬ የጎምዛዛ ፖም ጭማቂ
የዶሮና አይብ እንግሊዝኛ ማፊን ¹⁹ የራይስ ችክስ ጥራጥሬ ፒር	የእንጆሪ አጃ የራይስ ችክስ ጥራጥሬ ብርቱካን ²⁰	ሚኒ የሙዝ ዳቦ ከክር አይብ ጋር የዶሮ፣ ሃም፣ አይብና ቴተር ቶትስ ስትራታ የተከተረ ቶትስ ፒር	ሚኒ የፈረንሳይ ቶትስ ኤጎ የራይስ ችክስ ጥራጥሬ ብርቱካን ²²	ባጌል ከወይን ጃሌ ጋር የራይስ ችክስ ጥራጥሬ የጎምዛዛ ፖም ጭማቂ ²³
የዱባ ማፊን ²⁶ የራይስ ችክስ ጥራጥሬ ፒር	የኤጎጂ ዋፍል የራይስ ችክስ ጥራጥሬ ብርቱካን ²⁷	የእንጆሪና ፖም ስሙዚ የራይስ ችክስ ጥራጥሬ ፒር ²⁸	የራይስ ችክስ ጥራጥሬ የቱርክ ሶሴጅና አይብ እንግሊዝኛ ማፊን ሙዝ ²⁹	ትምህርት የለም

ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ።

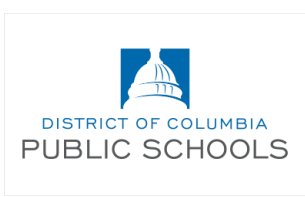
እያንዳንዱ ቁርስ
ከሚከተሉት
ምርጫ ማካተት
አለበት፡-
ፍራፍሬ
እና/ወይም
አትክልት
እና 1% ዝቅተኛ
ቅባት ወተት
ወይም ቅባት

Powering
potential.™



መግለጫ፡-
የአትክልት ምርጫዎች
በየቀኑ ይገኛል
ዓሣ ይዟል
በአካባቢው የተመረተ
ማስተዋወቂያ

aramark
STUDENT
NUTRITION
USDA የእኩል እድል አቅራቢ፣ ቀጣሪ እና አበዳሪ
ነው



ጥቅምት 2026

የኢሲኤ የምሳ ምናሌ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
			የቱርክ ባርባክዋ ታኮ የአይብ ኬሳዲያ በቆሎ የተከተረ ፒር	² የአይብ ፒዛ የፔፕሮኒ ፒዛ ብሮኮሊ የፖም ሶስ
⁵ ማካሮኒ ከአይብ ጋር የተጠበሰ ብሮኮሊ የተቀላቀለ ፍራፍሬ	⁶ የበሬ ናቾስ የባቄላና አይብ ቡራቶ የሜክሲኮ ስታይል በቆሎ የተከተረ ፒር	⁷ የድንች በውል ከአትክልት ናጌት ጋር የድንች በውል ከፖፕርካን ዶሮ ጋር አረንጓዴ አተር የተከተረ ኮክ	⁸ የቱርክና አይብ ሳብ Sunbutter እና Jelly ሳንድዊች ቴተር ቶትስ የጎን ሰላጣ የፖም ሶስ	⁹ የአይብ ፒዛ የፔፕሮኒ ፒዛ ቀስተ ደመና የአትክልት ቅልቅል የአፕሪኮት ግማሾች
		¹⁴ የዓሣ ሜልት ሳንድዊች የቱርክ ሃም፣ ቱርክና ፕሮቮሎኔ ሳንድዊች Sunbutter እና Jelly ሳንድዊች ትንንሽ ካሮት ሞቅ ያለ የቀረፋ ኮክ ቁራጭ	¹⁵ የበሬ ስሎፕ ጆ የምስር ስሎፕ ጆ ብሮኮሊ የፖም ሶስ	¹⁶ የፔፕሮኒ ፒዛ የአይብ ፒዛ አረንጓዴ አተር የአፕሪኮት ግማሾች
		²¹ የዶሮ ናቾስ Sunbutter እና Jelly ሳንድዊች የተጠበሰ ባቄላ የተከተረ ኮክ	²² የቱርክ ሶሴጅ ከዋፍል ጋር የአትክልት ሶሴጅ ከዋፍልና ቴተር ቶትስ ጋር የፖም ሶስ	²³ የፔፕሮኒ ፒዛ የአይብ ፒዛ አረንጓዴ አተር የጎን ሰላጣ የአፕሪኮት ግማሾች
		²⁸ የተጠበሰ ኬሳዲያ ዙኪ የተከተረ ኮክ	²⁹ የአትክልት በርገር ቺዝበርገር ቀስተ ደመና የአትክልት ቅልቅል የፖም ሶስ	ትምህርት የለም

ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ።

እያንዳንዱ ምሳ
ከሚከተሉት
ምርጫ ማካተት
አለበት፡-
ፍራፍሬ
እና/ወይም
አትክልት
እና
1% ዝቅተኛ
ቅባት ወተት

Powering
potential.™



በየቀኑ ይገኛል፡-

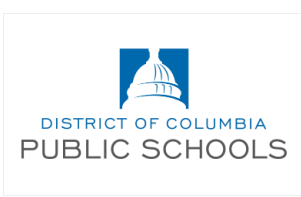
- የሱፍ አበባ ቅቤ እና ጃሌ ሳንድዊች

መግለጫ፡-
የአትክልት ምርጫዎች
በየቀኑ ይገኛል
ዓሣ ይዟል
በአካባቢው የተመረተ
ማስተዋወቂያ



STUDENT
NUTRITION

USDA የእኩል እድል አቅራቢ፣ ቀጣሪ እና አበዳሪ
ነው



ታህሳስ 2026

K-12 የቁርስ ምናሌ

የእኔ	ማከሰኞ	ያገባ	ሐሙስ	አርብ
			1 የሎሚ ዳቦ የዶሮ እና የገበሬ አይብ ብስኩት ሙዝ ክራይዚንስ	2 የሜፕል ፓንኬክ ካሬዎች የእንግሊዘኛ ሙፊን ከጠንካራ የተቀቀለ እንቁላል እና እንጆሪ ወይም ብርቱካን ማርማሌድ ጋር የቼሪ ጭማቂ ብርቱካናማ
5 የቱርክ ቋሊማ ፣ እንቁላል እና አይብ ቁርስ ታኮዎች አነስተኛ ከሬም እንጆሪ አይብ ቦርሳ ደስተኛ የቼሪ ጭማቂ ዕንቁ	6 አነስተኛ ብሉቤሪ ዳቦ ኦትሜል ከቡናማ ስኳር እና ከተጠበሰ አይብ ጋር ብርቱካናማ ማለፍ	7 አፕል እና ብርቱካናማ ለስላሳ ከቫኒላ ግራሃም ከራክር እና ከጃምቦ ጎልድፊሽ ጋር ካም ታኮ ከዶሮ ጋር ከቺዝ፣ እንቁላል እና ታተር ቶት ጋር ዕንቁ ብርቱካን ጭማቂ	8 የተዘበበራረቁ እንቁላሎች ከ croissant ጋር ጎፍሬስ ኢንጂ ሙዝ ክሬሲን	9 የቀለጠ የቱርክ ቋሊማ ቦርሳ የፓንኬክ ንክሻዎች ጎምዛዛ የፖም ጭማቂ ብርቱካናማ
ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	14 የእንግሊዘኛ ቱርክ እና አይብ ቋሊማ ሙፊን የደች ፖም ፓንኬክ ዕንቁ ብርቱካን ጭማቂ	15 ከሬም ሚኒ ቀረፋ እና አይብ ቦርሳዎች ሶስት አይብ የሜክሲካ ሜፕል ቁርስ ሙዝ ክራይዚንስ	16 አነስተኛ የዶሮ ፓንኬኮች ከቋሊማ ጋር ትሮፒካል ለስላሳ ጎምዛዛ የፖም ጭማቂ ብርቱካናማ
		19 ብሉቤሪ ሞፍል የእንግሊዝ ሀገር ዶሮ እና አይብ ሙፊን ደስተኛ የቼሪ ጭማቂ ዕንቁ	20 እንጆሪ ኦትሜል ብስኩት ከብርቱካን ማርማሌድ ወይም እንጆሪ ማርማሌድ እና ጠንካራ የተቀቀለ እንቁላል ጋር ብርቱካናማ ዘቢብ	21 አነስተኛ የሙዝ ባር ከክር አይብ ጋር ቺዝ የዶሮ ሃም እና ታተር ቶት ስትራታ የተከተረ ቶስት ብርቱካን ጭማቂ ዕንቁ
26 ዱባ ኩባያ ኬክ ቦዶሮ እና ቦቼዳር አይብ እና በሞፍል የተሞላ መከሰስ ደስተኛ የቼሪ ጭማቂ ዕንቁ	27 የቱርክ ችሪዞ እና አይብ ክሪሽንት ጎፍሬስ ኢንጂ ብርቱካናማ ዘቢብ	28 እንጆሪ አፕል ለስላሳ ከጃይንት ቫኒላ ግራሃም ስ ጋር የሀገር የዶሮ ብስኩት በቅመም የሚገልጽ ማርማሌድ ዕንቁ ብርቱካን ጭማቂ	29 በአንድ ሊሊት ኦትሜል ፕሮ ከተጠበሰ አይብ ጋር የእንግሊዘኛ ቱርክ እና አይብ ቋሊማ ሙፊን ሙዝ ክራይዚንስ	ትምህርት ቤት የለም

ሁሉም ቁርስ የሚከተሉትን ምርጫ ማካተት አለበት- ፍራፍሬዎች እና/ወይም አትክልት እና የሚከተሉትን ሊያካትት ይችላል- 1% ዝቅተኛ ቅባት ያለው ወተት ወይም የተቀዳ ወተት

Powering potential.™

ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ።

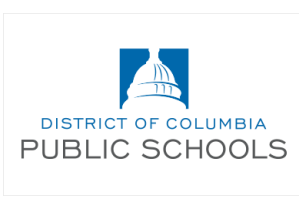


በየቀኑ ያገለግላል - በቅርባት ውስጥ ከአይብ ጋር የሩዝ እህሎች ቀረፋ ቼክስ እህል ወርቃማው ግራሃምስ እህል ቦርሳ ፓም እንጆሪ ፡ ብሉቤሪ ወይም ፒች ፓርፋይት ከጃምቦ ቫኒላ ጎልድፊሽ ግራሃምስ ጋር

አፈ ታሪክ ቤጅቴሪያን ሽርሽር የምግብ አዘገጃጀት መመሪያዎች በየቀኑ ይገኛል። ዓሳ ይዟል የእካባቢ አመጣጥ ማስተዋወቂያ



USDA የእኩል እድል አቅራቢ ፡ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው



ታህሳስ 2026

K-12 የቁርስ ምናሌ

የእኔ	ማክሰኞ	ያገባ	ሐሙስ	አርብ
			1	2
			የሎሚ ዳቦ የዶሮ እና የገበሬ አይብ ብስኩት ሙዝ ክራይዚንስ	የሜፕል ፓንኬክ ካሬዎች የእንግሊዝኛ ሙፊን ከጠንካራ የተቀረሰ እንቁላል እና እንጆሪ ወይም ብርቱካን ማርማሊኖ ጋር የፔሪ ጭማቂ ብርቱካን
5	6	7	8	9
የቱርክ ቋሊማ ፡ እንቁላል እና አይብ ቁርስ ታኮዎች አነስተኛ ከሬም እንጆሪ አይብ ቦርሳ ደስተኛ የፔሪ ጭማቂ ዕንቁ	አነስተኛ ብሉቤሬ ዳቦ አትሜል ከቡናማ ስኳር እና ከተጠበሰ አይብ ጋር ብርቱካን ማለፍ	አፕል እና ብርቱካን ለሰላሳ ከቫኒላ ግራም ክራክር እና ከጃምቦ ጎልድፊሽ ጋር ካም ታኮ ከዶሮ ጋር ከቺዝ፣ እንቁላል እና ታተር ቶት ጋር ዕንቁ ብርቱካን ጭማቂ	የተዘበራረቁ እንቁላሎች ከ croissant ጋር ጎፍሬስ ኢንጂ ሙዝ ክሬሲን	የቀለጠ የቱርክ ቋሊማ ቦርሳ የፓንኬክ ንክሻዎች ጎምዛዛ የፖም ጭማቂ ብርቱካን
		14	15	16
		የእንግሊዝኛ ቱርክ እና አይብ ቋሊማ ሙፊን የዶች ፖም ፓንኬክ ዕንቁ ብርቱካን ጭማቂ	ከሬም ሚኒ ቀረፋ እና አይብ ቦርሳዎች ሶስት አይብ የሜክሲካ ሜፕል ቁርስ ሙዝ ክራይዚንስ	አነስተኛ የዶሮ ፓንኬኮች ከቋሊማ ጋር ትሮፒካል ለስላሳ ጎምዛዛ የፖም ጭማቂ ብርቱካን
	19	20	21	22
	ብሉቤሬ ዋፍል የእንግሊዝ ሀገር ዶሮ እና አይብ ሙፊን ደስተኛ የፔሪ ጭማቂ ዕንቁ	እንጆሪ አትሜል ብስኩት ከብርቱካን ማርማሊኖ ወይም እንጆሪ ማርማሊኖ እና ጠንካራ የተቀረሰ እንቁላል ጋር ብርቱካን ዘቢብ	አነስተኛ የሙዝ ባር ከክር አይብ ጋር ቺዝ የዶሮ ሃም እና ታተር ቶት ስትራታ የተከተረ ቶስት ብርቱካን ጭማቂ ዕንቁ	ቶስታዳስ ሚኒ ኢን የተከተረ እንቁላሎች ከቱርክ ካም እና አይብ ጋር ሙዝ ክራይዚንስ
		23		
		እንቁላል እና አይብ ቦርሳ ቀይ ፍራፍሬ እና ሙዝ ለስላሳ ከግዙፉ የቫኒላ ግራም እና ወርቃማ ዓሳ ጋር ጎምዛዛ የፖም ጭማቂ ዕንቁ		
26	27	28	29	
ዱባ ኩባያ ኬክ ቦዶሮ እና ቦፔዳር አይብ እና ቦዋፍል የተሞላ መክሰስ ደስተኛ የፔሪ ጭማቂ ዕንቁ	የቱርክ ችሪዞ እና አይብ ክሪሽንት ጎፍሬስ ኢንጂ ብርቱካን ዘቢብ	እንጆሪ አፕል ለስላሳ ከጃይንት ቫኒላ ግራም ጋር የሀገር የዶሮ ብስኩት በቅመም የሚፕል ማር ዕንቁ ብርቱካን ጭማቂ	በአንድ ሌሊት አትሜል ፕር ከተጠበሰ አይብ ጋር የእንግሊዝኛ ቱርክ እና አይብ ቋሊማ ሙፊን ሙዝ ክራይዚንስ	ትምህርት ቤት የለም

Powering potential.™



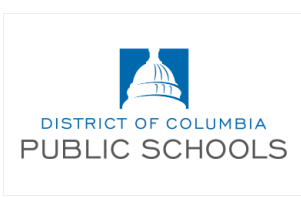
ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ።

በየቀኑ ያገለግላል -
ትሪክስ አህል
ቀረፋ ጃክስ አህል
ጥራጥራዎች የቀዘቀዙ ፍሌክስ
ቦርሳ
ፓም

እንጆሪ ፡ ብሉቤሬ ወይም ፒች ፓርፋይት ከጃምቦ ቫኒላ ጎልድፊሽ
ግራም ጋር

አፈ ታሪክ
ቪጅቴሪያን ሽርሽር የምግብ አዘገጃጀት
መመሪያዎች
በየቀኑ ይገኛል።
ዓሳ ይዟል
የእካባቢ አመጣጥ
ማስተዋወቂያ

aramark
STUDENT
NUTRITION
USDA የእኩል እድል አቅራቢ፣ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው



ታህሳስ 2026

ይያዙ እና ይሂዱ/BIC ቁርስ ምናል

የእኔ	ማክሰኞ	ያገባ	ሐሙስ	አርብ
			1 የሎማ ዳቦ የዶሮ እና የገበሬ አይብ ብስኩት መግዝ ክራይዚንስ	2 የሜፕል ፓንኬክ ካሬዎች የአንግሊዘኛ መሬት ከጠንካራ የተቀቀለ እንቁላል እና እንጆሪ ወይም ብርቱካን ማርማሌድ ጋር የቼሪ ጭማቂ ብርቱካን
5 አነስተኛ ከሬም እንጆሪ አይብ ቦርሳ ደስተኛ የቼሪ ጭማቂ ዕንቁ	6 አነስተኛ ብሉቤሪ ዳቦ አትሜል ከቡናማ ስኳር እና ከተጠበሰ አይብ ጋር ብርቱካን ማለፍ	7 አፕል እና ብርቱካን ለስላሳ ከቫኒላ ግራሃም ከራከር እና ከጃምቦ ጎልድፊሽ ጋር ብርቱካን ጭማቂ	8 ጎፍሬስ ኢንጂ መግዝ ክሬሲን	9 የፓንኬክ ንክሻዎች ጎምዛዛ የፖም ጭማቂ ብርቱካን
12	13	14 የአንግሊዘኛ ቱርክ እና አይብ ቋሊማ መሬት ዕንቁ ብርቱካን ጭማቂ	15 ከሬም ሚኒ ቀረፋ እና አይብ ቦርሳዎች መግዝ ክራይዚንስ	16 አነስተኛ የዶሮ ፓንኬኮች ከቋሊማ ጋር ጎምዛዛ የፖም ጭማቂ ብርቱካን
		21 አነስተኛ የመግዝ ባር ከከር አይብ ጋር የተከተረ ቶስት ብርቱካን ጭማቂ ዕንቁ	22 ቶስታዳስ ሚኒ ኢን መግዝ ክራይዚንስ	23 እንቁላል እና አይብ ቦርሳ ቀይ ፍራፍሬ እና መግዝ ለስላሳ ከግዘፉ የቫኒላ ግራህ እና ወርቃማ ዓሳ ጋር ጎምዛዛ የፖም ጭማቂ ዕንቁ
26 ዱባ ኩባያ ኬክ ቦዶሮ እና ቦቼዳር አይብ እና በዋፍል የተሞላ መከሰስ ደስተኛ የቼሪ ጭማቂ ዕንቁ	27 ጎፍሬስ ኢንጂ ብርቱካን ዘቢብ	28 እንጆሪ አፕል ለስላሳ ከጃይንት ቫኒላ ግራሃምስ ጋር የሀገር የዶሮ ብስኩት በቅመም የሚገልጽ ማር ዕንቁ ብርቱካን ጭማቂ	29 በአንድ ሌሊት አትሜል ፒር ከተጠበሰ አይብ ጋር የአንግሊዘኛ ቱርክ እና አይብ ቋሊማ መሬት መግዝ ክራይዚንስ	30 ትምህርት ቤት የለም

Powering potential.™



ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ።

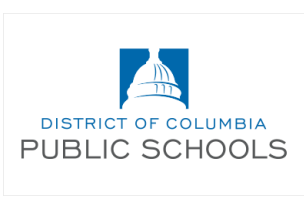
በየቀኑ ያገለግላል -
በቆርቆሮዎች ውስጥ ከአይብ ጋር
የፋዝ እህሎች
ቀረፋ ፔክስ እህል
ወርቃማው ግራሃምስ እህል

ጋም

አፈ ታሪክ
ቤጅቴሪያን ሽርሽር የምግብ አዘገጃጀት
መመሪያዎች
በየቀኑ ይገኛል።
ዓሳ ይዟል
የእካባቢ አመጣጥ
ማስተዋወቂያ

aramark
STUDENT
NUTRITION

USDA የእኩል እድል አቅራቢ፣ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው



ታህሳስ 2026

ይያዙ እና ይሂዱ/BIC ቁርስ ምናል

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	አርብ
			1	2
			የሎሚ ዳቦ የዶሮ እና የገበሬ አይብ ብስኩት ሙዝ ክራይዚንስ	የሜፕል ፓንኬክ ካሬዎች የእንግሊዘኛ ሙፊን ከጠንካራ የተቀረሰ እንቁላል እና እንጆሪ ወይም ብርቱካን ማርማሌድ ጋር የቼሪ ጭማቂ ብርቱካን
5	6	7	8	9
አነስተኛ ከሬም እንጆሪ አይብ ቦርሳ ደስተኛ የቼሪ ጭማቂ ዕንቁ	አነስተኛ ብሉቤሪ ዳቦ አትሜል ከቡናማ ስኳር እና ከተጠበሰ አይብ ጋር ብርቱካን ማለፍ	አፕል እና ብርቱካን ለስላሳ ከቫኒላ ግራሃም ክራክር እና ከጃምቦ ጎፍሬሽ ጋር ብርቱካን ጭማቂ	ጎፍሬሽ ኢንጂ ሙዝ ክሬሲን	የፓንኬክ ንክሻዎች ጎምዛዛ የፖም ጭማቂ ብርቱካን
		14	15	16
		የእንግሊዘኛ ቱርክ እና አይብ ቋሊማ ሙፊን ዕንቁ ብርቱካን ጭማቂ	ከሬም ሚኒ ቀረፋ እና አይብ ቦርሳዎች ሙዝ ክራይዚንስ	አነስተኛ የዶሮ ፓንኬክ ከቋሊማ ጋር ጎምዛዛ የፖም ጭማቂ ብርቱካን
		21	22	23
ብሉቤሪ ዋፍል የእንግሊዝ ሀገር ዶሮ እና አይብ ሙፊን ደስተኛ የቼሪ ጭማቂ ዕንቁ	እንጆሪ አትሜል ብስኩት ከብርቱካን ማርማሌድ ወይም እንጆሪ ማርማሌድ እና ጠንካራ የተቀረሰ እንቁላል ጋር ብርቱካን ዘቢብ	አነስተኛ የሙዝ ባር ከክር አይብ ጋር የተከተረ ቶስት ብርቱካን ጭማቂ ዕንቁ	ቶስታዳስ ሚኒ ኢን ሙዝ ክራይዚንስ	እንቁላል እና አይብ ቦርሳ ቀይ ፍራፍሬ እና ሙዝ ለስላሳ ከግዘፋ የቫኒላ ግራሃ እና ወርቃማ ዓሳ ጋር ጎምዛዛ የፖም ጭማቂ ዕንቁ
26	27	28	29	--
ዱባ ኩባያ ኬክ በዶሮ እና በቼዳር አይብ እና በዋፍል የተሞላ መክሰስ ደስተኛ የቼሪ ጭማቂ ዕንቁ	ጎፍሬሽ ኢንጂ ብርቱካን ዘቢብ	እንጆሪ አፕል ለስላሳ ከጃይንት ቫኒላ ግራሃም ጋር የሀገር የዶሮ ብስኩት በቅመም የሜፕል ማር ዕንቁ ብርቱካን ጭማቂ	በአንድ ሌሊት አትሜል ፒር ከተጠበሰ አይብ ጋር የእንግሊዘኛ ቱርክ እና አይብ ቋሊማ ሙፊን ሙዝ ክራይዚንስ	ትምህርት ቤት የለም

ሁሉም ቁርስ የሚከተሉትን ምርጫ ማካተት አለበት- ፍራፍሬዎች እና/ወይም ሆርታሊታ እና የሚከተሉትን ሊያካትት ይችላል- 1% ዝቅተኛ ቅባት ያለው ወተት ወይም የተቀዳ ወተት

Powering potential.™



ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ።

በየቀኑ ያገለግላል -
ትሪክስ አህል
ቀረፋ ቼክስ አህል
ፕራፕራዎች የቀዘቀዙ ፍሌክስ
ፓም

አፈ ታሪክ
የጅጅቴዎን ሽርሽር የምግብ
አዘገጃጀት መመሪያዎች
በየቀኑ ይገኛል።
ዓሳ ይዟል
የአካባቢ አመጣጥ
ማስተዋወቂያ



USDA የአኩል እድል አቅራቢ፣ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው

ሁሉም ምሳሌዎች የሚከተሉትን ምርጫ ማካተት አለባቸው፡- ፍራፍሬ እና/ወይም አትክልት እንዲሁም ሊያካትት ይችላል፡- 1% ዝቅተኛ ቅባት ወተት ወይም ቅባት አልባ ወተት



ዝርዝሮች ሊቀየሩ ይችላሉ።



መስከረም 2026

የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ቤት የምሳ ዝርዝር

ከሴፕቴምበር 28 እስከ ኦክቶበር 2

Powering potential.™

ዋና ምግብ

አትክልትና ፍራፍሬ

ሰኞ	ማከሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
ቺሊ ሆት ዶግ	ፍሬንች ቶስት ከቱርክ ሶሴጅ ጋር ወይም የአትክልት ሶሴጅ	የዶሮ ዱምፕሊንግ ከፕብስ ሩዝ ጋር	የቺዝ ኬሳዲያ	ሚትቦል ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር
የዶሮ ሃምና ቺዝ ስላይደርስ	የዶሮ ቴንደር ከዳቦ እንጨት ጋር	የአትክልት ዱምፕሊንግ ከፕብስ ሩዝ ጋር	የቱርክ ባርባኮዋ ለስላሳ ታኮ ከሳልሳና ከኮመጣጠ ክሬም ጋር	የቺዝ ፒዛ የፔፐሮኒ ፒዛ
የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከዳቦ ጋር	የተከተፈ ዶሮ ቄሳር ሰላጣ ከዳቦ ጋር	የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከዳቦ ጋር	የአትክልት ሰላጣ ከዳቦ ጋር	የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከዳቦ ጋር
የፒሜንቶ ቺዝ ሳንድዊች	የBBQ ዶሮና ቺዝ ራፕ	የቱርክና ቺዝ ራፕ	የምሳ ጥቅል፡- ፖም፣ ስትሪንግ ቺዝ፣ ጠፍጣፋ ዳቦና እርጎ	የዶሮ ሃምና ቺዝ ሳንድዊች
የተጠበሰ ስኳር ድንች ብሮኮሊ የተቀላቀለ ፍራፍሬ ትኩስ ብርቱካን	ቴተር ቶት የሴለሪ እንጨቶች ሙቅ የቀረፋ ፖም ብሉቤሪ	ኢዳማሜ አተርና ካሮት የተከተፈ ኮከ ፖም	በቆሎ ቀይ ቃሪያ የተከተፈ ፒር ሙዝ	የስፒናች ጎን ሰላጣ ትናንሽ ካሮት የተከፈለ አፕሪኮት ፖም

በየቀኑ ይገኛል፡-

- የወተት ዓይነቶች፡- ስኬም፣ 1%፣ ላክቶስ አልባ
- ቅመሞች – ኬትችፕ፣ ሰናፍጭ፣ ማዮ፣ ራንቸና ጣሊያን ድሬሲንግ
- የሳንባተርና ጄሊ ሳንድዊች



ማብራሪያ፡-
የአትክልት አማራጮች
በየቀኑ ይገኛል
ሞሃ ይዟል
በአገር ውስጥ የተገኘ
ማስተዋወቂያ



USDA የእኩል እድል አቅራቢ፣ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው

ሁሉም ምሳሌዎች የሚከተሉትን ምርጫ ማካተት አለባቸው፡- ፍራፍሬ እና/ወይም አትክልት እንዲሁም ሊያካትት ይችላል፡- 1% ዝቅተኛ ቅባት ወተት ወይም ቅባት አልባ ወተት



ዝርዝሮች ሊቀየሩ ይችላሉ።



ጥቅምት 2026

የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ቤት የምሳ ዝርዝር

አክቶበር 5 - አክቶበር 9

Powering potential.
ዋና ምግብ

የለ ሥጋ ስኞ	ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
	ማክ ኤንድ ሹዝ ከዳቦ እንጨት ጋር	የበሬ ናቾስ ከተጨማሪዎችና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	ፖፕርን ዶሮ የድንች ቦውል ከዳቦ እንጨት ጋር	የቱርክ ችሪዞ ኢምፓናዳ	የቺዝ ፒዛ የፔፕሮኒ ፒዛ
	የአትክልት በርገር	የባቄላ ቡሪቶ	የአትክልት ናጌት የድንች ቦውል ከዳቦ እንጨት ጋር	የአትክልት ናጌት ከዳቦ ጋር	ቅመማም ፖፕርን ዶሮ ፖ ቦይ
	የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከዳቦ ጋር	የተከተፈ ዶሮ ራንች ሰላጣ ከዳቦ ጋር	የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከዳቦ ጋር	የዶሮ ቄሳር ሰላጣ ከዳቦ ጋር	የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከዳቦ ጋር
	የBBQ ቶፋ ሳብ ከቺዝና ሰላጣ/ቲማቲም ጋር	የዳቦ ሽፋን ዶሮ ቄሳር ራፕ	የቱርክና ፔፐር ጃክ ሹዝ ሳንድዊች	የምሳ ጥቅል፡- ፒሚንቶ ሹዝ፣ ሁመስ፣ ቶርቲያ ሹዝ	
	ቅመም የተጨመረበት ጥብስ ድንች የሴለሪ እንጨቶች የተቀላቀለ ፍራፍሬ ትኩስ ብርቱካን	የተጠበሰ ባቄላ ኤስኪቴስ የተከተፈ ፒር ሙዝ	ብሮኮሊ ቀይ ቃሪያ የተከተፈ ኮከ ፖም	አረንጓዴ አተር ኪያር የፖም ሶስ ብሉቤሪ	የቀስተ ደመና የአትክልት ቅልቅል ትናንሽ ካሮት የተከፈለ አፕሪኮት ትኩስ ብርቱካን

አትክልትና ፍራፍሬ

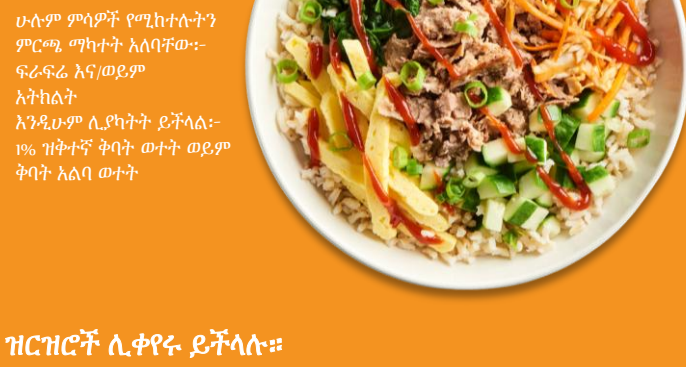
- በየቀኑ ይገኛል፡-
- የወተት ዓይነቶች፡- ስኪም፣ 1%፣ ላክቶስ አልባ
 - ቅመሞች – ኬትችፕ፣ ሰናፍጭ፣ ማዮ፣ ራንችና ጣሊያን ድሬሲንግ
 - የሳንባተርና ጄሊ ሳንድዊች



ማብራሪያ፡-
የአትክልት አማራጮች
በየቀኑ ይገኛል
ዓሣ ይዟል
በአገር ውስጥ የተገኘ
ማስተዋወቂያ



USDA የእኩል እድል አቅራቢ፣ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው



ሁሉም ምሳሌዎች የሚከተሉትን ምርጫ ማካተት አለባቸው፡-
ፍራፍሬ እና/ወይም አትክልት
እንዲሁም ሊያካትት ይችላል፡-
1% ዝቅተኛ ቅባት ወተት ወይም ቅባት አልባ ወተት



ጥቅምት 2026

የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ቤት የምሳ ዝርዝር

አክቶበር 12 - አክቶበር 16

ዝርዝሮች ሊቀየሩ ይችላሉ።

Powering potential.

ዋና ምግብ

አትክልትና ፍራፍሬ

ብሔራዊ የትምህርት ቤት ምሳ ሳምንት

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
ትምህርት የለም	ትምህርት የለም	ቡፋሎ የዶሮ ክንፎች ወይም ቴሪያኪ የዶሮ ክንፎች ከቢስኩት ጋር	ፖፕኮርን ዶሮ ከቢስኩት ጋር	ስሎፒ ጆ ሳንድዊች ወይም ሺጋን BBQ ምስር ስሎፒ ጆ ሳንድዊች
		የዓሣ ሜልት	የአትክልት ናጌት ከቢስኩት ጋር	የቺዝ ፒዛ የፔፕሮኒ ፒዛ
		የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከዳቦ ጋር	የዶሮ ሃምና ቺዝ ሰላጣ ከዳቦ ጋር	የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከዳቦ ጋር
		የቱርክ ሃም፣ ቱርክና ፕሮሾሎን ሳንድዊች	የምሳ ጥቅል፡- ፕሬዝል፣ እርጎና የቺዝ እንጨት	የሶስት ቺዝ ሳብ
		ትንሽ ካሮት የሴለሪ እንጨቶች መቅ የቀረፉ ኮክ ቁራጮች ፖም	ቅመም የተጨመረበት ጥብስ ድንች ብሮኮሊ የፖም ሶስ ብሉቤሪ	የጎን ሰላጣ የቀይ ቃሪያ ቁራጮች የተከፈለ አፕሪኮት ትኩስ ብርቱካን

በየቀኑ ይገኛል፡-

- የወተት ዓይነቶች፡- ስኬም፣ 1%፣ ላክቶስ አልባ
- ቅመሞች – ኬትችፕ፣ ሰናፍጭ፣ ማዮ፣ ራንችና ጣሊያን ድሬሲንግ
- የሳንባተርና ጄሊ ሳንድዊች

ማብራሪያ፡-
የአትክልት አማራጮች
በየቀኑ ይገኛል
ዓሣ ይዟል
በአገር ውስጥ የተገኘ
ማስተዋወቂያ



USDA የእኩል እድል አቅራቢ፣ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው

ሁሉም ምሳሌዎች የሚከተሉትን ምርጫ ማካተት አለባቸው፡- ፍራፍሬ እና/ወይም አትክልት እንዲሁም ሊያካትት ይችላል፡- 1% ዝቅተኛ ቅባት ወተት ወይም ቅባት አልባ ወተት



ዝርዝሮች ሊቀየሩ ይችላሉ።



ጥቅምት 2026

የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ቤት የምሳ ዝርዝር

አክቶበር 19 - አክቶበር 23

Powering potential.[™]

ዋና ምግብ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
ቼሊ ነጭ ሽንኩርት ዶሮ ከሩዝ ጋር	የቱርክ ባቡም ሜልት	የዶሮ ናቾስ ከተጨማሪዎች ጋር	ዋፍል ከቱርክ ሶሴጅ ወይም ከአትክልት ሶሴጅ ጋር	የዶሮ ሚትቦል ሳብ
የተጠበሰ ቺዝ ሳንድዊች	ቦስኮ ስቲክስ ከማሪናራ ሶስ ጋር	የቶፋ ታኮ ከሶፍሪቶ ሩዝ ጋር	የባሃ ሰላጣ ከዳቦ ጋር	የቺዝ ፒዛ የፔፕሮኒ ፒዛ
የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከዳቦ ጋር	የተከተፈ ዶሮ ቄሳር ሰላጣ ከዳቦ ጋር	የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከዳቦ ጋር	የምሳ ጥቅል፡- ፕሬዝል፣ የቺዝ እንጨትና የእንጆሪ እርጎ	የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከዳቦ ጋር
የዶሮ ሰላጣ ሳንድዊች	የታይ ዶሮ የሰላጣ ራፕ ከጠፍጣፋ ዳቦ ጋር	የዶሮ ሃምና ቺዝ ሳንድዊች		የቱርክና ቺዝ ሳብ
የተቀቀለ ኢዳማሜ ትንሽ ካሮት የተቀላቀለ ፍራፍሬ ትኩስ ብርቱካን	ኮልሰሎ ብሮኮሊ የተከተፈ ፒር ሙዝ	የተጠበሰ ባቄላ የሴለሪ እንጨቶች የተከተፈ ኮከ ፖም	ቴተር ቶትስ የቀይ ቃሪያ ቁራጮች የፖም ሶስ ሙዝ	የጎን ሰላጣ ኪያር የተከፈለ አፕሪኮት ፖም

አትክልትና ፍራፍሬ

ማስተዋወቂያዎች/ ምትኮች

- በየቀኑ ይገኛል፡-
- የወተት ዓይነቶች፡- ስኬም፣ 1%፣ ላክቶስ አልባ
 - ቅመሞች – ኬትችፕ፣ ሰናፍጭ፣ ማየ፣ ራንቸና ጣሊያን ድሬሲንግ
 - የሳንባተርና ጄሊ ሳንድዊች



ማብራሪያ፡-
የአትክልት አማራጮች
በየቀኑ ይገኛል
ዓሣ ይዟል
በአገር ውስጥ የተገኘ
ማስተዋወቂያ



USDA የአኩል እድል አቅራቢ፣ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው

ሁሉም ምሳዎች የሚከተሉትን ምርጫ ማካተት አለባቸው፡- ፍራፍሬ እና/ወይም አትክልት እንዲሁም ሊያካትት ይችላል፡- 1% ዝቅተኛ ቅባት ወተት ወይም ቅባት አልባ ወተት



ዝርዝሮች ሊቀየሩ ይችላሉ።



ጥቅምት 2026

የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ቤት የምሳ ዝርዝር

ኦክቶበር 26 - ኦክቶበር 30

Powering potential.[™]

ዋና ምግብ

ሰኞ	ማከሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
የዓሣ ቁራጮች ከዳቦ ጋር	ስፓጌቲ ከቪጋን ክራምብልስና ከነጭ ሽንኩርት ዳቦ ጋር ስፓጌቲ ከጣሊያን ሥጋ ሶስና ከነጭ ሽንኩርት ዳቦ ጋር	ዎኪንግ ታኮ	ቴሪያኪ ፖፕርክን ዶሮ ከሩዝ ጋር	ትምህርት የለም
የቶፋ ታኮ ከተጨማሪዎችና ከሩዝ ጋር	የተጠበሰ ጅዝ ሳንድዊች	የጅዝ ኬሳዲያ ከኮመጠጠ ክሬምና ሳልሳ ጋር	ቴሪያኪ ቶፋ ከሩዝ ጋር	
የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከዳቦ ጋር	ቡፋሎ ራንች የዶሮ ሰላጣ ከዳቦ ጋር	የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከዳቦ ጋር	የዶሮ ቄሳር ሰላጣ ከዳቦ ጋር	
የዶሮ ሃም፣ ቱርክና ጅዝ ሳንድዊች	የዳቦ ሽፋን ዶሮ ቄሳር ራፕ	የቱርክና ጅዝ ሳብ	የምሳ ጥቅል፡- ፕሬዝል፣ ስትሪንግ ጅዝና የእንጆሪ እርጎ	
ቅመም የተጨመረበት ጥብስ ድንች የቀይ ቃሪያ ቁራጮች የተቀላቀለ ፍራፍሬ ትኩስ ብርቱካን	የበሰለ ትንሽ ካሮት ብሮኮሊ የተከተፈ ፒር ሙዝ	ዙኪኒ ቅመማም ፒንቶ ባቄላ የተከተፈ ኮክ ፖም	የሴለሪ እንጨቶች የቀስተ ደመና የአትክልት ቅልቅል የፖም ሶስ ብሉቤሪ	

አትክልትና ፍራፍሬ

ማስተዋወቂያዎች/ ምትኮች

- በየቀኑ ይገኛል፡-
- የወተት ዓይነቶች፡- ስኬም፣ 1%፣ ላክቶስ አልባ
 - ቅመሞች – ኬትችፕ፣ ሰናፍጭ፣ ማዮ፣ ራንችና ጣሊያን ድሬሲንግ
 - የሳንባተርና ጄሊ ሳንድዊች



ማብራሪያ፡-
የአትክልት አማራጮች
በየቀኑ ይገኛል
ዓሣ ይዟል
በአገር ውስጥ የተገኘ
ማስተዋወቂያ



USDA የአኩል እድል አቅራቢ፣ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው

ሁሉም ምግቦች የሚከተለውን ምርጫ ማካተት አለባቸው፡
 ፍራፍሬ እና/ወይም አትክልት
 እና ሊያካትት ይችላል፡
 1% ዝቅተኛ ስብ ወተት ወይም ስብ የሌለው ወተት
 USDA የእኩል እድል አቅራቢ፣ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው።
ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ።




DISTRICT OF COLUMBIA
 PUBLIC SCHOOLS

መግለጫ፡
የአትክልት አማራጮች
በየቀኑ ይገኛል
ዓሣ ይዟል
የአካባቢ ምንጭ
ማስተዋወቅ

መስከረም 2026

የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ምግብ ቤት ምናሌ

መስከረም 28 - ጥቅምት 2

Powering potential.™

	ስኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
ዋና ምግብ	የዶሮ ሚኒበርገር ከሃም እና አይብ ጋር	ፈረንሳይ ቶስት ከቱርክ ቋሊማ ጋር ወይም። የአትክልት ቋሊማ	የባቄላ ታኮ ከሲላንትሮ ሩዝ እና የበቆሎ ሳልሳ ጋር የቱርክ ባርቤኪው ታኮ ከሲላንትሮ ሩዝ እና የበቆሎ ሳልሳ ጋር	የዶሮ ኢምፓናዲላ ወይም የአትክልት ኢምፓናዲላ ከተጠበሰ ሩዝ ጋር	ሚትቦል ከሲላንትሮ ሩዝ እና ግሪክ ሰላጣ ጋር
ግሪል	የዳቦ የተለበሰ ዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	ቅመም ያለው የዳቦ የተለበሰ ዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	የዳቦ የተለበሰ ዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	ቅመም ያለው የዳቦ የተለበሰ ዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	የዳቦ የተለበሰ ዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር
ኤክስፕራስ	የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከዲነር ሮል ጋር የዴሊ ባር	የሰላጣ ባር	የተከተፈ ዶሮ ሲዛር ሰላጣ ከሮል ጋር የዴሊ ባር	የሰላጣ ባር	የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከዲነር ሮል ጋር የዴሊ ባር
ፒዛ/ናች		የበሬ ናች ከመሙያዎች እና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	የራስዎን የፒዛ ምግብ ጥቅል ያዘጋጁ የአይብ ፒዛ ፔፔሮኒ ፒዛ	የዶሮ ናች ከመሙያዎች እና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	ብሩሽኬታ ፒዛ የአይብ ፒዛ ፔፔሮኒ ፒዛ
አትክልቶች እና ፍራፍሬዎች	የተጠበሰ ስኳር ድንች ብሮኮሊ የተቀላቀለ ፍራፍሬ ትኩስ ብርቱካን	ታተር ቶት የሰሊጥ እንጨቶች ሙቅ ፖም ከቀረፋ ጋር ብሉቤሪ	ኤዳማሜ አተር እና ካሮት የተከተፉ ኮክ ትኩስ ብርቱካን	በቆሎ ቀይ በርበሬ ሐብሐብ የተከተፉ ፒር	የስፒናች ሰላጣ ሕፃን ካሮት የአፕሪኮት ግማሾች ትኩስ ብርቱካን

ዴሊ፡

- ቶርቲላ መጠቅለያ | ሰብ ሮል
- ዶሮ ሃም ቱርክ የበሬ ዶሮ ፔፔሮኒ ፔፔሮኒ እና ጃክ አይብ አሜሪካን አይብ
- የተከተፈ ቲማቲም ሽንኩርት እና ኪዋር፣ ሰላጣ

በየቀኑ ይገኛል፡

የወተት ዓይነቶች፡ ስብ የሌለው፣ 1%፣ ላክቶስ የሌለው ማጣፈጫዎች — ኪትጫፒ፣ ሰናፍጫ፣ ማዮኒዝ፣ ራንች እና የጣሊያን ማጣፈጫ የፀሐይ ቅቤ እና ጃም ሳንድዊች ሙሉ ፖም

የሰላጣ ባር፡

- የተቀላቀለ አረንጓዴ ሰላጣ | የስፒናች ሰላጣ | የተቀላቀለ ሰላጣ
- የተከተፈ እንቁላል፣ ጋርባንዙ፣ ሞዛራላ አይብ፣ የተከተፈ ዶሮ፣ ሃም፣ የተከተፈ ዶሮ።
- አረንጓዴ አተር የተከተፈ ቲማቲም ብሮኮሊ አረንጓዴ በርበሬ

ሁሉም ምግቦች የሚከተሉትን ምርጫ ማካተት አለባቸው፡ ፍራፍሬ እና/ወይም አትክልት እና ሊያካትት ይችላል፡ 1% ዝቅተኛ ስብ ወተት ወይም ስብ የሌለው ወተት

USDA የእኩል እድል አቅራቢ፣ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው

ዝርዝሮች ሊለወጡ ይችላሉ።




DISTRICT OF COLUMBIA
PUBLIC SCHOOLS

አፈ ታሪክ፡
የቪጅቴሪያን ምርጫዎች
በየቀኑ ይገኛል
ዓሳ ይዟል
የአካባቢ ምንጭ
ማስተዋወቅ

ጥቅምት 2026

የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት ምግብ ቤት ዝርዝር

ጥቅምት 5 - 9

Powering potential.™

	ስፖ የሌለው ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
ዋና ምግብ	ጎምዛዛ-ጣፋጭ ቶፉ ከብሮኮሊ እና ሩዝ ጋር	የዶሮ ቲካ ማሳላ ቅስት ወይም የቻፍ ማሳላ ሳህን ከሩዝ ጋር	በተርኪ ችግዝ፣ በአይብ ሶስ እና በቶርቲላ የተጫነ ታተር ቶትስ	የፖፐርን ዶሮ እና ድንች ሳህን ከሮል ጋር የድንች ሳህን ከአትክልት ናጌትስ እና ሮል ጋር	የተጋገረ ፔኔ ከአይብ እና ከፓርሜዝን ዳቦ እንጨቶች ጋር
ግሪል	ሼጋን የዶሮ ናጌትስ ከዳቦ እንጨቶች ጋር የቪጅቴሪያን በርገር	በዳቦ የተሸፈነ ቅመም ያለው የዶሮ ሳንድዊች የቪጅቴሪያን በርገር	በዳቦ የተሸፈነ የዶሮ ሳንድዊች የቪጅቴሪያን በርገር	በዳቦ የተሸፈነ ቅመም ያለው የዶሮ ሳንድዊች የቪጅቴሪያን በርገር	በዳቦ የተሸፈነ የዶሮ ሳንድዊች የቪጅቴሪያን በርገር
ኤክስፕሪሶ	የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከእራት ሮል ጋር የቻርኩተሪ ባር	የሰላጣ ባር	የተከተፈ ዶሮ ሲዘር ሰላጣ ከሮል ጋር የቻርኩተሪ ባር	የሰላጣ ባር	የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከእራት ሮል ጋር የቻርኩተሪ ባር
ፒዛ/ናቸስ		የበሬ ናቸስ ከጣዕም ቅመሞች እና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	የራስዎን የፒዛ ምግብ ጥቅል ያዘጋጁ የአይብ ፒዛ ፔፐሮኒ ፒዛ	የዶሮ ናቸስ ከጣዕም ቅመሞች እና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	ብሩሽኬታ ፒዛ የአይብ ፒዛ ፔፐሮኒ ፒዛ
አትክልትና ፍራፍሬ	ኤዳማሜ የሴሌሪ እንጨቶች ድብልቅ ፍራፍሬ ትኩስ ብርቱካን	ትንንሽ ካሮት ብሮኮሊ የተከተፉ ፒር ሜሎን	ኤስኪተስ ቀይ ፔፐር የተከተፉ ኮክ ትኩስ ብርቱካን	የተጋገሩ ባቄላዎች ዱባዎች የፖም ኮምፖት ብሉቤሪ	የአትክልት ድብልቅ ከቀስተ ደመና ድብልቅ ጋር ትንንሽ ካሮት የአፕሪኮት ግማሾች ትኩስ ብርቱካን
ማሻሻያዎች/ሙተኪያዎች	በተወሰነ ጊዜ የሚቀርብ ቅናሽ፡ የደቡብ ምዕራብ ክራንች በርገር				በተወሰነ ጊዜ የሚቀርብ ቅናሽ፡ የደቡብ ምዕራብ ክራንች በርገር

ቻርኩተሪ፡

- የቶርቲላ ሙጠቅለያ | ሰብ ሮል
- ዶሮ ካም ተርኪ የበሬ ዶሮ ፔፐሮኒ ፔፐሮኒ እና ጃክ አይብ አሜሪካን አይብ
- የተከተፈ የሽንኩርት ቲማቲም እና ዱባ፣ ሰላጣ

በየቀኑ ይገኛል፡

የወተት ዓይነቶች፡ ስብ የሌለው፣ 1%፣ ላክቶስ የሌለው ቅመሞች — ኬቻፕ፣ ሰናፍጭ፣ ማዮኒዝ፣ ራንች እና የጣሊያን አልባሳ የፀሐይ ቅቢ እና ጃም ሳንድዊች ሙሉ ፖም

የሰላጣ ባር፡

- ድብልቅ አረንጓዴ ሰላጣ | የስፒናች ሰላጣ | ድብልቅ ሰላጣ
- የተከተፈ እንቁላል፣ ጋርባንዝ፣ ሞዛሪላ አይብ፣ የተከተፈ ዶሮ፣ ካም፣ የተከተፈ ዶሮ።
- አረንጓዴ አተር የተከተፈ ቲማቲም ብሮኮሊ አረንጓዴ ፔፐር

ሁሉም ምግቦች የሚከተሉትን ምርጫ ማካተት አለባቸው፡- ፍራፍሬ እና/ወይም አትክልት እና ሊያካትት ይችላል፡- 1% ዝቅተኛ ስብ ወተት ወይም ስብ የተወገደ ወተት

USDA የእኩል እድል አቅራቢ፣ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው

ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ።




DISTRICT OF COLUMBIA
PUBLIC SCHOOLS

አፈ ታሪክ፡-
የሼጆቴሪያን አማራጮች
በየቀኑ ይገኛል
ዓሣ ይዟል
የአካባቢ ምንጭ
ማስተዋወቅ

ጥቅምት 2026

የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የመመገቢያ ክፍል ምናሌ

ጥቅምት 12 - 16

Powering potential.™

ዋና ምግብ

ግሪል

ፒዛ/ናቸስ

ኤክስፕሪስ

አትክልትና ፍራፍሬ

ብሔራዊ የትምህርት ቤት ምግብ ሳምንት

ስኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
	የቡፋሎ ዶሮ ክንፍ ወይም የቴሪያኪ ዶሮ ክንፍ ከብስኩት ጋር	የዓሣ እንጨቶች ከብስኩት ጋር የአትክልት ናጌት ከብስኩት ጋር	የመሲ ጆ ሳንድዊች ወይም የሼጋን ስሎፒ ጆ ሳንድዊች ከባርቤኪው ምስር ጋር
	የተጠበሰ ዶሮ ሳንድዊች የሼጆቴሪያን በርገር	ቅመም ያለው የተጠበሰ ዶሮ ሳንድዊች የሼጆቴሪያን በርገር	የተጠበሰ ዶሮ ሳንድዊች የሼጆቴሪያን በርገር
	የተከተፈ ዶሮ ሲዘር ሰላጣ ከዳቦ ጋር የቻርኩቴሪ ባር	የሰላጣ ባር	የእንቁላል ሽፍ ሰላጣ ከእራት ዳቦ ጋር የቻርኩቴሪ ባር
	የራስዎን የፒዛ ምግብ ጥቅል ያዘጋጁ የቺዝ ፒዛ ፔፕሮኒ ፒዛ	የዶሮ ናቸስ ከቅንብሮችና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	የቡፋሎ ዶሮ ፒዛ የቺዝ ፒዛ ፔፕሮኒ ፒዛ
	የተቀመመ ጠባብ ቺፕስ ብሮኮሊ የተከተፈ ኮክ ትኩስ ብርቱካን	የተጋገረ ባቄላ ኪያር የፖም ኮምፖት ሰማያዊ እንጆሪ	የአትክልት ድብልቅ ከቀስተ ደመና ድብልቅ ጋር ቤቢ ካሮት የአፕሪኮት ግማሾች ትኩስ ብርቱካን

ትምህርት የለም ትምህርት የለም

ቻርኩቴሪ፡-

- የቸርቲላ ሙጠቅለያ | ሰብ ሮል
- ዶሮ ጃም ተርኪ የበሬ ዶሮ ፔፕሮኒ ፔፕሮኒና ጃክ ቺዝ አሜሪካን ቺዝ
- የተከተፈ ቲማቲም ሽንኩርትና ኪያር፣ ሰላጣ

በየቀኑ ይገኛል፡-

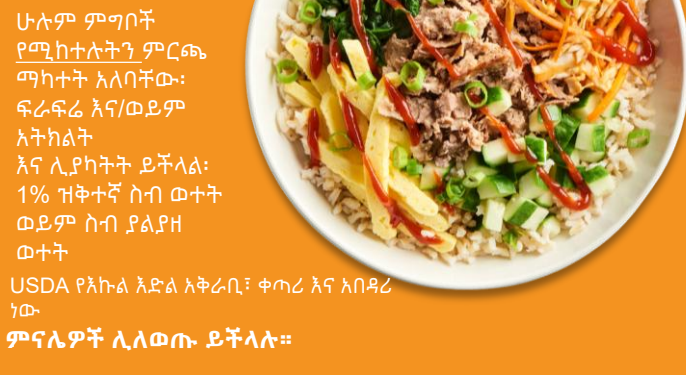
የወተት ዓይነቶች፡- ስብ የተወገደ፣ 1%፣ ላክቶስ የሌለው

ቅመሞች – ኪቻፕ፣ ሰናፍጭ፣ ማዮኒዝ፣ ራንች እና የጣሊያን ድሬሲንግ

የሰን ቅቤና የጃም ሳንድዊች

የሰላጣ ባር፡-

- ድብልቅ አረንጓዴ ሰላጣ | የስፒናች ሰላጣ | ድብልቅ ሰላጣ
- የተከተፈ እንቁላል፣ ሽምብራ፣ ሞዛሬላ ቺዝ፣ የተከተፈ ዶሮ፣ ጃም፣ የተከተፈ ዶሮ።
- አረንጓዴ አተር የተከተፈ ቲማቲም ብሮኮሊ አረንጓዴ በርበሬ




DISTRICT OF COLUMBIA
PUBLIC SCHOOLS

መግለጫ፡
የሼጃቲሪያን አማራጮች
በየቀኑ የሚገኝ
ዓሳ ይዟል
በአካባቢው የተገኘ
ማስተዋወቂያ



ጥቅምት 2026

የሁለተኛ ደረጃ ትምህርት ቤት የመመገቢያ ክፍል ምናሌ

ጥቅምት 19 - ጥቅምት 23

Powering potential.™

	ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
ዋና ምግብ	የቱርክ BaBoom ማቅለጫ የበስኮ እንጨቶች ከማሪናራ ሶስ ጋር ለመንከር	የጎቼጃንግ ባርቢኪው ፖፐርን ዶሮ ወይም ሼጋን ናጌትስ ከሩዝ ጋር	የዶሮ ኩዌሳዲላ ወይም ኩዌሳዲላ ከሶስ ጋር	ዋፍልስ ከቱርክ ሶሴጅ ጋር ወይም የአትክልት ሶሴጅ	የዶሮ ሚትቦል ሰብ የቺዝ ሰብ
ግሪል	የዶሮ ቴንደር ከዳቦ እንጨቶች ጋር የአትክልት በርገር	የተጋገረ የዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	የዶሮ ቴንደር ከዳቦ እንጨቶች ጋር የአትክልት በርገር	ቅመም ያለው የተጋገረ የዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	የአትክልት በርገር
ኤክስፕረስ	የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከእራት ዳቦ ጋር የቻርኩቴሪ ባር	የአትክልት በርገር የሰላጣ ባር	የተከተፈ ዶሮ ቄሳር ሰላጣ ከዳቦ ጋር የቻርኩቴሪ ባር	የሰላጣ ባር	የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከእራት ዳቦ ጋር የቻርኩቴሪ ባር
ፒዛ/ናቾስ		የበሬ ናቾስ ከንጥረ ነገሮች እና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	የፒዛ ምግብ ጥቅልሀን አዘጋጅ የቺዝ ፒዛ ፔፐሪኒ ፒዛ	የዶሮ ናቾስ ከንጥረ ነገሮች እና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	ብሩስኬታ ፒዛ የቺዝ ፒዛ ፔፐሪኒ ፒዛ
አትክልትና ፍራፍሬ	የተጠበሰ ብሮኮሊ የሰላሪ እንጨቶች ድብልቅ ፍራፍሬ ትኩስ ብርቱካን	ትንንሽ ካሮት ኤዳማሜ የተከተፉ ኮክ ብሉቤሪ	በቆሎ የተጠበሱ ካሮት የተከተፉ ፒር ትኩስ ብርቱካን	ታተር ቶትስ አረንጓዴ በርበሬ ሙቅ ኮክ ከቀረፉ ጋር ሙሎን	የጎን ሰላጣ ኪያር የአፕሪኮት ግማሾች ትኩስ ብርቱካን
ማሻሻያዎች/ መተኪያዎች					

ቻርኩቴሪ፡

- የቶርቲላ ጥቅልል | ሰብ ሮል
- ዶሮ ሃም ቱርክ የበሬ ዶሮ ፔፐሪኒ ፔፐሪኒ እና ጃክ ቺዝ አሜሪካዊ ቺዝ
- የተከተፈ ቲማቲም ሽንኩርት እና ኪያር፣ ሰላጣ

በየቀኑ የሚገኝ፡

የወተት ዓይነቶች፡ ስብ ያልያዘ፣ 1%፣ ላክቶስ የሌለው ቅመሞች — ኬቻፕ፣ ሰናፍጫ፣ ማዮኒዝ፣ ራንች እና ሊጣሊያዊ ቅመም

የፀሐይ ቅቤ እና ጃም ሳንድዊች ሙሉ ፖም

የሰላጣ ባር፡

- ድብልቅ አረንጓዴ ሰላጣ | የስፒናች ሰላጣ | ድብልቅ ሰላጣ
- የተከተፈ እንቁላል፣ ቺካጎ፣ ሞዘራላ ቺዝ፣ የተከተፈ ዶሮ፣ ሃም፣ የተከተፈ ዶሮ።
- አረንጓዴ አተር የተከተፈ ቲማቲም ብሮኮሊ አረንጓዴ በርበሬ

ሁሉም ምግቦች የሚከተለውን ምርጫ ማካተት አለባቸው፡- ፍራፍሬ እና/ወይም አትክልት እና ሊያካትት ይችላል፡- 1% ዝቅተኛ ስብ ወተት ወይም ስብ የተነሳ ወተት

USDA የእኩል እድል አቅራቢ፣ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው።
ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ።



መግለጫ:
የአትክልት አማራጮች
በየቀኑ ይገኛል
ዓሳ ይዟል
በአካባቢው የተገኘ
ማስተዋወቂያ



ጥቅምት 2026

የሁለተኛ ደረጃ ት/ቤት መመገቢያ ምናሌ

ጥቅምት 26 - 30

Powering potential.

	ስኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
ዋና ምግብ	ዓሳ ታኮ ከ sriracha ክሬማዊ የጎመን ሰላጣ ጋር ቶፉ ታኮ ከሩዝ ጋር	ስፓጌቲ ከቬጋን ፍርፋሪና የነጭ ሽንኩርት ኖት ጋር ስፓጌቲ ከጣሊያናዊ የስጋ ሶስና የነጭ ሽንኩርት ኖት ጋር	የእግር ጉዞ ታኮ	Teriyaki ፖፐርን ዶሮ ከሩዝ ጋር ቶፉ teriyaki ከሩዝ ጋር	ት/ቤት የለም
ግሪል	የተጠበሰ ዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	ቅመም ያለው የተጠበሰ ዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	የተጠበሰ ዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	ቅመም ያለው የተጠበሰ ዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	
ኤክስፕረስ	የእንቁላል ሸፍ ሰላጣ ከእራት ዳቦ ጋር የቻርኩቴሪ ባር	የሰላጣ ባር	የተከተፈ ዶሮ ቄሳር ሰላጣ ከዳቦ ጋር የቻርኩቴሪ ባር	የሰላጣ ባር	
ፒዛ/ናቾስ		የበሬ ሥጋ ናቾስ ከተጨማሪ ግብዓቶችና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	የራስዎን የፒዛ ምግብ ጥቅል ያዘጋጁ የቺዝ ፒዛ Pepperoni ፒዛ	የዶሮ ናቾስ ከተጨማሪ ግብዓቶችና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	
አትክልትና ፍራፍሬ	ጠበቅ ያሉ የተቀመሙ ጥብስ ድንች ቀይ ደወል በርበሬ ቁራጮች ድብልቅ ፍራፍሬ ትኩስ ብርቱካን	የተጠበሰ ካሮት ብሮኮሊ የተከተፈ ፒር ሰማያዊ እንጆሪ	ዙኪኒ Kickin' Pintos የተከተፈ ኮክ ትኩስ ብርቱካን	የሰሊጥ እንጨት የአትክልት ድብልቅ ከቀስተ ደመና ድብልቅ ጋር የፖም ማጣፈጫ ሜሎን	

ቻርኩቴሪ፡-

- የቻርቲላ ሙጠቅለያ | ሰብ ሮል
- ዶሮ ጃም ቱርክ የበሬ ዶሮ pepperoni pepperoni እና ጃክ ቺዝ አሜሪካዊ ቺዝ
- የተከተፈ የሽንኩርትና ኪያር ቲሞቲም፣ ሰላጣ

በየቀኑ ይገኛል፡-

የወተት ዓይነቶች፡- ስብ የተነሳ፣ 1%፣ ላክቶስ የሌለው ማጣፈጫዎች — ኬቻፕ፣ ሰናፍጭ፣ ማዮኔዝ፣ ራንች እና የጣሊያን አለባበስ የፀሐይ ቅቢና የጃም ሳንድዊች ሙሉ ፖም

የሰላጣ ባር፡-

- የተደባለቀ አረንጓዴ ሰላጣ | የስፒናች ሰላጣ | የተደባለቀ ሰላጣ
- የተከተፈ እንቁላል፣ ጋርባንዝ፣ ሞዛሬላ ቺዝ፣ የተከተፈ ዶሮ፣ ጃም፣ የተከተፈ ዶሮ።
- አረንጓዴ አተር የተከተፈ ቲሞቲም ብሮኮሊ አረንጓዴ በርበሬ

ሁሉም ምግቦች የሚከተሉትን ምርጫ ማካተት አለባቸው፡ ፍራፍሬዎች እና/ወይም አትክልት እና የሚከተሉትን ሊያካትት ይችላል- 1% ዝቅተኛ ቅባት ያለው ወተት ወይም የተቀዳ ወተት



USDA የአኩል አድል አቅራቢ፡ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው። ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ።



DISTRICT OF COLUMBIA
PUBLIC SCHOOLS

አፈ ታሪክ
የቬጅቴሪያን ሽርሽር የምግብ አዘገጃጀት መመሪያዎች
በየቀኑ ይገኛል።
ዓሳ ይሄል
የአካባቢ አመጣጥ
ማስተዋወቂያ



STUDENT NUTRITION

ታህሳስ 2026

ተቋም ምሳ ምናሌ

መስከረም 28 - ጥቅምት 2

Powering potential.™

	ሚን	ማክሰኞ	ያገባ	ሐሙስ	አርብ
ዋናው ትምህርት	ዋፋላኮ	የፈረንሳይ ቶስት ከቱርክ ቋሊማ አ. የአትክልት ቋሊማ	ባቄላ ታኮስ ከሲላንትሮ ሩዝ እና ከቆሎ ሳልሳ ጋር የቱርክ BBQ Tacos ከሲላንትሮ ሩዝ እና የበቆሎ ሳልሳ ጋር	የዶሮ ዱባዎች ወይም የቬጅቴሪያን ዱባዎች ከተጠበሰ ሩዝ ጋር	የስጋ ቦልሶች ከቆርቆሮ ሩዝ እና ከግሪክ ሰላጣ ጋር
ግሪል	ለስላሳ ዶሮ ከዳቦ እንጨት ጋር የአትክልት በርገር	Breaded ዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	ለስላሳ ዶሮ ከዳቦ እንጨት ጋር የአትክልት በርገር	በቅመም የተሰራ የዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	ለስላሳ ዶሮ ከዳቦ እንጨት ጋር የአትክልት በርገር
ፒዛ / ናቾስ	ፒዛ ብላንካ አይብ ፒዛ ፔፐሮኒ ፒዛ	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከንጥረ ነገሮች እና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	የፒዛ ምግብ ጥቅልምን ያዘጋጁ አይብ ፒዛ ፔፐሮኒ ፒዛ	የዶሮ ናቾስ ከንጥረ ነገሮች እና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	ብሩቬታ ፒዛ አይብ ፒዛ ፔፐሮኒ ፒዛ
ይግለጹ	የተከተፈ የዶሮ ቄሳር ሰላጣ ከሮልስ ጋር የአንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከአራት ሙፊን ጋር ደሊ ባር	ሰላጣ ባር	የተከተፈ የዶሮ ቄሳር ሰላጣ ከሮልስ ጋር የአንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከአራት ሙፊን ጋር ደሊ ባር	ሰላጣ ባር	የተከተፈ የዶሮ ቄሳር ሰላጣ ከሮልስ ጋር የአንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከአራት ሙፊን ጋር ደሊ ባር
አትክልቶች እና ፍራፍሬዎች	ድንች አሳዳ ብሮኮሊ የተቀላቀለ ፍሬ ትኩስ ብርቱካን	ታተር ወደ የሰሊጥ እንጨቶች ትኩስ ፖም ከቀረፉ ጋር ብሉቤሪ	ኤዳሜ አተር እና ካሮት የተከተፉ ኮከ ትኩስ ብርቱካን	በቆሎ ቀይ በርበሬ ሐብሐብ የተከተፉ እንክብሎች	ስፒናች ሰላጣ የሕፃን ካሮት አፕሪኮት ግማሾችን ትኩስ ብርቱካን

ቻርጼሪ

- የቶርቲላ መጠቅለያ | ንዑስ ጥቅል
- ዶሮ ፡ ካም ፡ ቱርክ ፡ የበሬ ሥጋ ፡ ፔፐሮኒ ፡ ፔፐሮኒ እና ጃክ አይብ ፡ የአሜሪካ አይብ
- የተከተፈ ሽንኩርት እና ኪያር ቲማቲም ፡ ሰላጣ

በየቀኑ ይገኛል -

የወተት ዓይነቶች የተቀዳ ፡ 1% ፡ ከላከቶስ ነፃ ቅመማ ቅመሞች - ኪትጫፕ ፡ ሰናፍጭ ፡ ማዮኒዝ ፡ አርባታ እና የጣሊያን አለባበስ የፀሐይ ቅቢ እና ጃም ሳንድዊች ሙሉ አፕል

የሰላጣ ባር

- የተቀላቀለ አረንጓዴ ሰላጣ | ስፒናች ሰላጣ | የተቀላቀለ ሰላጣ
- የተከተፈ አንቁላል, ሽምብራ, ሞዛሬላ አይብ, የተከተፈ ዶሮ, ካም, የተከተፈ ዶሮ.
- አረንጓዴ አተር የተከተፈ ቲማቲም ብሮኮሊ አረንጓዴ በርበሬ

ሁሉም ምግቦች የሚከተሉትን ምርጫ ማካተት አለባቸው፡ ፍራፍሬዎች እና/ወይም አትክልት እና የሚከተሉትን ሊያካትት ይችላል- 1% ዝቅተኛ ቅባት ያለው ወተት ወይም የተቀዳ ወተት



USDA የአኩል አድል አቅራቢ፣ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው። ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ።



DISTRICT OF COLUMBIA
PUBLIC SCHOOLS

አፈ ታሪክ
የቬጅቴሪያን ሽርሽር የምግብ አዘገጃጀት መመሪያዎች
በየቀኑ ይገኛል።
ዓሳ ይሄል
የአካባቢ አመጣጥ
ማስተዋወቂያ



STUDENT NUTRITION

ታህሳስ 2026

ተቋም ምሳ ምናሌ

ጥቅምት 5 - 9

	ሰጋ የሌለው ሰኞ				
	ሚን	ማከሰኞ	ያገባ	ሐሙስ	አርብ
ዋናው ትምህርት	ጣፋጭ እና መራራ ቶፋ ከብሮኮሊ እና ሩዝ ጋር	የዶሮ ቲካ ማሳላ ቀስት ወይም ቻና ማሳላ ጎድጓዳ ሳህን ከሩዝ ጋር	Tater Tots በቱCh ሾሪዞ፣ ቺዝ መረቅ እና ቶርቲላ ተጭኗል	የፖፕ ኮርን ጎድጓዳ ሳህን ከዶሮ እና ድንች ጋር ከቡን ጋር የድንች ጎድጓዳ ሳህን ከአትክልት ኑግ እና ከዳቦ ዳቦ ጋር	የተጋገረ ፔን ከአይብ እና ከፓርሜላን ዳቦ እንጨቶች ጋር
ግሪል	የቪጋን የዶሮ ጫጮቶች ከዳቦ እንጨት ጋር የአትክልት በርገር	Breaded ዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	ለስላሳ ዶሮ ከዳቦ እንጨት ጋር የአትክልት በርገር	በቅመም የተሰራ የዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	ለስላሳ ዶሮ ከዳቦ እንጨት ጋር የአትክልት በርገር
ፒዛ / ናቾስ	የአትክልት ፒዛ አይብ ፒዛ	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከንጥረ ነገሮች እና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	የፒዛ ምግብ ጥቅልምን ያዘጋጁ አይብ ፒዛ ፔፐሮኒ ፒዛ	የዶሮ ናቾስ ከንጥረ ነገሮች እና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	ብሩቬታ ፒዛ አይብ ፒዛ ፔፐሮኒ ፒዛ
ይግለጹ	የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከአራት ሙፊን ጋር ደሊ ባር	ሰላጣ ባር	የተከተፈ የዶሮ ቁሳር ሰላጣ ከሮልስ ጋር የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከአራት ሙፊን ጋር ደሊ ባር	ሰላጣ ባር	የተከተፈ የዶሮ ቁሳር ሰላጣ ከሮልስ ጋር የእንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከአራት ሙፊን ጋር ደሊ ባር
አትክልቶች እና ፍራፍሬዎች	ኤዳሜ የሰሊጥ እንጨቶች የተቀላቀለ ፍሬ ትኩስ ብርቱካን	የሕፃን ካሮት ብሮኮሊ የተከተፉ እንክብሎች ሐብሐብ	ኤስኩዊትስ ቀይ በርበሬ የተከተፉ ኮከ ትኩስ ብርቱካን	የተጋገረ ባቄላ ዱባዎች አፕልሰስ ብላቢሪ	አትክልቶችን ከቀስተ ደመና ድብልቅ ጋር ይቀላቅሉ የሕፃን ካሮት አፕሪኮት ግማሾችን ትኩስ ብርቱካን
			የተገደበ የጊዜ አቅርቦት - ደቡብ ምዕራብ ከራንች በርገር		የተገደበ የጊዜ አቅርቦት - ደቡብ ምዕራብ ከራንች በርገር

ቻርቼሪ - የቶርቲላ መጠቅለያ ንዑስ ጥቅል - ዶሮ ፣ ካም ፣ ቱርክ ፣ የበሬ ሥጋ ፣ ፔፐሮኒ ፣ ፔፐሮኒ እና ጃክ አይብ ፣ የአሜሪካ አይብ - የተከተፈ ሽንኩርት እና ኪያር ቲማቲም ፣ ሰላጣ	በየቀኑ ይገኛል - የወተት ዓይነቶች የተቀዳ ፣ 1% ፣ ከላክቶስ ነፃ ቅመማ ቅመሞች - ኪትጪፕ ፣ ሰናፍጭ ፣ ማየኔዝ ፣ አርባታ እና የግሊጮን አላባበስ የፀሐይ ቅቤ እና ጃም ሳንድዊች ሙሉ አፕል	የሰላጣ ባር - የተቀላቀለ አረንጓዴ ሰላጣ ስፔናች ሰላጣ የተቀላቀለ ሰላጣ - የተከተፈ እንቁላል, ሽምብራ, ሞዛሬላ አይብ, የተከተፈ ዶሮ, ካም, የተከተፈ ዶሮ. - አረንጓዴ አተር የተከተፈ ቲማቲም ብሮኮሊ አረንጓዴ በርበሬ
---	--	--

ሁሉም ምግቦች የሚከተሉትን ምርጫ ማካተት አለባቸው፡ ፍራፍሬዎች እና/ወይም አትክልት እና የሚከተሉትን ሊያካትት ይችላል- 1% ዝቅተኛ ቅባት ያለው ወተት ወይም የተቀዳ ወተት



USDA የአኩል አድል አቅራቢ፡ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው።

ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ።



DISTRICT OF COLUMBIA
PUBLIC SCHOOLS

አፈ ታሪክ
የቬጅቴሪያን ሽርሽር የምግብ አዘገጃጀት መመሪያዎች
በየቀኑ ይገኛል።
ዓሳ ይሄል
የአካባቢ አመጣጥ
ማስተዋወቂያ



aramark
STUDENT
NUTRITION

ታህሳስ 2026

ተቋም ምሳ ምናሌ

ጥቅምት 12 - 16

ብሔራዊ ትምህርት ቤት ምግብ ሳምንት				
ሚን	ማክሰኞ	ያገባ	ሐሙስ	አርብ
ዋናው ትምህርት	ትምህርት ቤት የለም	ቡፋሎ አ የዶሮ ከንፎች ቴሪያኪ የዶሮ ከንፎች ከብስኩት ጋር	ዓሳ ከብስኩት ጋር ይጣበቃል የአትክልት ፍሬዎች ከብስኩት ጋር	የተመሰቃቀለ ጆ ሳንድዊች ወይም ስሎፒ ጆ ሺጋን ሳንድዊች ከ BBQ ምስር ጋር
ግሪል		ለስላሳ ዶሮ ከዳቦ እንጨት ጋር የአትክልት በርገር	በቅመም የተሰራ የዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	ለስላሳ ዶሮ ከዳቦ እንጨት ጋር የአትክልት በርገር
ፒዛ / ናዥስ		የፒዛ ምግብ ጥቅልምን ያዘጋጁ አይብ ፒዛ ፔፐሮኒ ፒዛ	የዶሮ ናዥስ ከንጥረ ነገሮች እና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	ቡፋሎ የዶሮ ፒዛ አይብ ፒዛ ፔፐሮኒ ፒዛ
ይግለጹ		የተከተፈ የዶሮ ቁሳር ሰላጣ ከሮልስ ጋር የእንቁላል ቬፍ ሰላጣ ከአራት ሙፊን ጋር ደሊ ባር	ሰላጣ ባር	የተከተፈ የዶሮ ቁሳር ሰላጣ ከሮልስ ጋር የእንቁላል ቬፍ ሰላጣ ከአራት ሙፊን ጋር ደሊ ባር
አትክልቶች እና ፍራፍሬዎች		የተፈወሰ ጥርት ያለ ጥብስ ብሮኮሊ የተከተፉ ኮከ ትኩስ ብርቱካን	የተጋገረ ባቄላ ዱባዎች አፕልሶስ ብሉቤሪ	አትክልቶችን ከቀስተ ደመና ድብልቅ ጋር ይቀላቅሉ የሕፃን ካሮት አፕሪኮት ግማሾችን ትኩስ ብርቱካን

ቻርፕሪ

- የቶርቲላ መጠቅለያ | ንዑስ ጥቅል
- ዶሮ፣ ካም፣ ቱርክ፣ የበሬ ሥጋ፣ ፔፐሮኒ፣ ፔፐሮኒ እና ጃክ አይብ፣ የአሜሪካ አይብ
- የተከተፈ ሽንኩርት እና ኪዳር ቲማቲም፣ ሰላጣ

በየቀኑ ይገኛል -
የወተት ዓይነቶች የተቀዳ ፣ 1% ፣ ከላክቶስ ነፃ ቅመማ ቅመሞች - ኪትጫፕ፣ ሰናፍጭ፣ ማየኔዝ፣ እርባታ እና የጣሊያን አለባበስ የፀሐይ ቅቢ እና ጃም ሳንድዊች ሙሉ አፕል

የሰላጣ ባር

- የተቀላቀለ አረንጓዴ ሰላጣ | ስፔናች ሰላጣ | የተቀላቀለ ሰላጣ
- የተከተፈ እንቁላል, ሽምብራ, ሞዘሬላ አይብ, የተከተፈ ዶሮ, ካም, የተከተፈ ዶሮ.
- አረንጓዴ አተር የተከተፈ ቲማቲም ብሮኮሊ አረንጓዴ በርበሬ

ሁሉም ምግቦች የሚከተሉትን ምርጫ ማካተት አለባቸው፡ ፍራፍሬዎች እና/ወይም አትክልት እና የሚከተሉትን ሊያካትት ይችላል- 1% ገብቶች ቅባት ያለው ወተት ወይም የተቀዳ ወተት



USDA የአኩል እድል አቅራቢ፣ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው። ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ።



DISTRICT OF COLUMBIA
PUBLIC SCHOOLS

አፈ ታሪክ
የቪጀቴሪያን ሽርሽር የምግብ አዘገጃጀት መመሪያዎች
በየቀኑ ይገኛል።
ዓሳ ይሄል
የአካባቢ አመጣጥ
ማስተዋወቂያ



STUDENT NUTRITION

ታህሳስ 2026

ተቋም ምሳ ምናሌ

ጥቅምት 19 - ጥቅምት 23

Powering potential.™

ዋናው ትምህርት

ግሪል

ፒዛ / ናቾስ

ይግለጹ

አትክልቶች እና ፍራፍሬዎች

ሚን	ማከሰኞ	ያገባ	ሐሙስ	አርብ
BaBoom ቱርክ መቅለጥ በስኮ ለመጥለቅ ከማረፍራ መረቅ ጋር ይጣበቃል	Gochujang BBQ ፖፐርስን ዶሮ ወይም ቪጋን ኑግ ከሩዝ ጋር	የዶሮ quesadilla ወይም quesadilla ከሳልሳ ጋር	ዋፍል ከቱርክ ቋሊማ ወይም ከቪጀቴሪያን ቋሊማ ጋር	የዶሮ ስጋ ካስ ንዑስ አይብ ንዑስ
ለስላሳ ዶሮ ከዳቦ እንጨት ጋር የአትክልት በርገር	Breaded ዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	ለስላሳ ዶሮ ከዳቦ እንጨት ጋር የአትክልት በርገር	በቅመም የተሰራ የዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	የአትክልት በርገር
ፒዛ ብላንካ አይብ ፒዛ ፔፐሮኒ ፒዛ	የበሬ ሥጋ ናቾስ ከንጥረ ነገሮች እና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	የፒዛ ምግብ ጥቅልምን ያዘጋጁ አይብ ፒዛ ፔፐሮኒ ፒዛ	የዶሮ ናቾስ ከንጥረ ነገሮች እና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	ብሩሼታ ፒዛ አይብ ፒዛ ፔፐሮኒ ፒዛ
የተከተፈ የዶሮ ቁሳር ሰላጣ ከሮልስ ጋር የአንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከአራት መሬን ጋር ደሊ ባር	ሰላጣ ባር	የተከተፈ የዶሮ ቁሳር ሰላጣ ከሮልስ ጋር የአንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከአራት መሬን ጋር ደሊ ባር	ሰላጣ ባር	የተከተፈ የዶሮ ቁሳር ሰላጣ ከሮልስ ጋር የአንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከአራት መሬን ጋር ደሊ ባር
የተጠበሰ ብሮኮሊ የሰሊጥ እንጨቶች የተቀላቀለ ፍሬ ትኩስ ብርቱካን	የሕፃን ካሮት ኤዳሜ የተከተፉ ኮከ ብሉቤሪ	በቆሎ የተጠበሰ ካሮት የተከተፉ አንክብሎች ትኩስ ብርቱካን	Tater Tots አረንጓዴ በርበሬ ትኩስ ኮከ ከቀረፋ ጋር ሐብሐብ	የጎን ሰላጣ ኪያር አፕሪኮት ግማሾችን ትኩስ ብርቱካን

ቻርጼሪ

- የቶርቲላ መጠቅለያ | ንዑስ ጥቅል
- ዶሮ ፣ ካም ፣ ቱርክ ፣ የበሬ ሥጋ ፣ ፔፐሮኒ ፣ ፔፐሮኒ እና ጃክ አይብ ፣ የአሜሪካ አይብ
- የተከተፈ ሽንኩርት እና ኪያር ቲማቲም ፣ ሰላጣ

በየቀኑ ይገኛል -
የወተት ዓይነቶች የተቀዳ ፣ 1% ፣ ከላክቶስ ነፃ ቅመማ ቅመሞች - ኪትጫፕ ፣ ሰናፍጭ ፣ ማየኔዝ ፣ አርባታ እና የጣሊያን አለባበስ የፀሐይ ቅቢ እና ጃም ሳንድዊች መሉ አፕል

የሰላጣ ባር

- የተቀላቀለ አረንጓዴ ሰላጣ | ስፔናች ሰላጣ | የተቀላቀለ ሰላጣ
- የተከተፈ እንቁላል, ሽምብራ, ሞዛሬላ አይብ, የተከተፈ ዶሮ, ካም, የተከተፈ ዶሮ.
- አረንጓዴ አተር የተከተፈ ቲማቲም ብሮኮሊ አረንጓዴ በርበሬ

ሁሉም ምግቦች የሚከተሉትን ምርጫ ማካተት አለባቸው፡ ፍራፍሬዎች እና/ወይም አትክልት እና የሚከተሉትን ሊያካትት ይችላል- 1% ገብቶች ቅባት ያለው ወተት ወይም የተቀዳ ወተት



USDA የአኩል እድል አቅራቢ፡ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው። ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ።



አፈ ታሪክ
የቬጅቴሪያን ሽርሽር የምግብ አዘገጃጀት መመሪያዎች
በየቀኑ ይገኛል።
ዓሳ ይይዱ
የአካባቢ አመጣጥ
ማስተዋወቂያ



ታህሳስ 2026

ተቋም ምሳ ምናሌ

ጥቅምት 26 - 30

Powering potential.™

	ሚን	ማከሰኞ	ያገባ	ሐሙስ	አርብ
ዋናው ትምህርት	የዓሳ ታኮስ ከከሬም ስሪራቻ ኮልሰላው ጋር ቶፉ ታኮስ ከሩዝ ጋር	ስፓጌቲ ከቪጋን ፍርፋሪ እና ነጭ ሽንኩርት ቋጠሮ ጋር ስፓጌቲ ከግሊያን የበሬ ሥጋ መረቅ እና ነጭ ሽንኩርት ቋጠሮ ጋር	ታኮ መራመድ	ቴሪያኪ ፖፐርን ዶሮ ከሩዝ ጋር ቴሪያኪ ቶፉ ከሩዝ ጋር	
ግሪል	ለስላሳ ዶሮ ከዳቦ እንጨት ጋር የአትክልት በርገር	Breaded ዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	ለስላሳ ዶሮ ከዳቦ እንጨት ጋር የአትክልት በርገር	በቅመም የተሰራ የዶሮ ሳንድዊች የአትክልት በርገር	
ፒዛ / ናዥስ	ፒዛ ብላንካ አይብ ፒዛ ፔፐሮኒ ፒዛ	የበሬ ሥጋ ናዥስ ከንጥረ ነገሮች እና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	የፒዛ ምግብ ጥቅልምን ያዘጋጁ አይብ ፒዛ ፔፐሮኒ ፒዛ	የዶሮ ናዥስ ከንጥረ ነገሮች እና ከሲላንትሮ ሩዝ ጋር	
ይግለጹ	የተከተፈ የዶሮ ቁሳር ሰላጣ ከሮልስ ጋር የአንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከአራት ሙሬን ጋር ደሊ ባር	ሰላጣ ባር	የተከተፈ የዶሮ ቁሳር ሰላጣ ከሮልስ ጋር የአንቁላል ሼፍ ሰላጣ ከአራት ሙሬን ጋር ደሊ ባር	ሰላጣ ባር	
አትክልቶች እና ፍራፍሬዎች	የተፈወሰ ጥርት ያለ ጥብስ ቀይ ደወል በርበሬ ቁርጥራጮች የተቀላቀለ ፍሬ ትኩስ ብርቱካን	የተጠበሰ ካሮት ብሮኮሊ የተከተፉ እንክብሎች ብሉቤሪ	ዙኩቺኒ ኪኪን ፒንቶስ የተከተፉ ኮከ ትኩስ ብርቱካን	የሰሊጥ እንጨቶች አትክልቶችን ከቀስተ ደመና ድብልቅ ጋር ይቀላቅሉ አፕልሶስ ሐብሐብ	

ትምህርት ቤት የለም

ቻርጼሪ

- የቶርቲላ መጠቅለያ | ንዑስ ጥቅል
- ዶሮ ፡ ካም ፡ ቱርክ ፡ የበሬ ሥጋ ፡ ፔፐሮኒ ፡ ፔፐሮኒ እና ጃክ አይብ ፡ የአሜሪካ አይብ
- የተከተፈ ሽንኩርት እና ኪያር ቲማቲም ፡ ሰላጣ

በየቀኑ ይገኛል -
የወተት ዓይነቶች የተቀዳ ፡ 1% ፡ ከላክቶስ ነፃ ቅመማ ቅመሞች - ኪትጫፕ ፡ ሰናፍጭ ፡ ማየኔዝ ፡ አርባታ እና የግሊያን አለባበስ የፀሐይ ቅቢ እና ጃም ሳንድዊች ሙሉ አፕል

የሰላጣ ባር

- የተቀላቀለ አረንጓዴ ሰላጣ | ሰፒናች ሰላጣ | የተቀላቀለ ሰላጣ
- የተከተፈ እንቁላል, ሽምብራ, ሞዛራላ አይብ, የተከተፈ ዶሮ, ካም, የተከተፈ ዶሮ.
- አረንጓዴ, አተር የተከተፈ ቲማቲም ብሮኮሊ, አረንጓዴ በርበሬ



ህዳር 2026

የአፕሪል ምናሌ

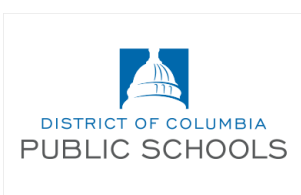
ሚን	ማርች	ካሳዳ	ጁኒ	ኦገስት
			1 አይብ ኪቦች ፓም	2 የፀሐይ ቅቤ የሰሊጥ እንጨቶች
5 አይብ ኪቦች ክራይዚንስ ፓም	6 ፔዝ ዶራዶ ፕሪዝል የሕፃን ካሮት ራንቾ	7 ሚኒ ፕሪዝል አል ሆርኖ ቸኮሌት ሁሙስ	8 እንጆሪ እርጎ ግራሃም ብስኩቶች	9 አይብ ቁርጥራጮች ፓም
ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	14 ፔዝ ዶራዶ ፕሪዝል አይብ ቁርጥራጮች	15 ፋንዲሻ ነጭ ይሆናል አይብ ቁርጥራጮች ፓም	16 አይብ ኪቦች ብሮኮሊ ራንቾ
		21 Cheddar ወርቃማ ዓሳ ብሮኮሊ ራንቾ	22 ቸኮሌት ሁሙስ ፓም	23 የበቆሎ ሳልሳ ቶርቲላ ቺፕስ የሰሊጥ እንጨቶች
19 ናራንጃ የሰሊጥ እንጨቶች ካሮት ራንቾ	20 አይብ ኪቦች ክራይዚንስ ፓም	26 እንጆሪ እርጎ ግራሃም ብስኩቶች	27 Cheddar ወርቃማ ዓሳ ካሮት ራንቾ	28 ፋንዲሻ ነጭ ይሆናል ካሮት ራንቾ
			29 ፔዝ ዶራዶ ፕሪዝል አይብ ቁርጥራጮች	ትምህርት ቤት የለም

Powering potential.™

ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ።



USDA የእኩል አድል አቅራቢ፣ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው



ታህሳስ 2026

የእራት ምናሌ

የእኔ	ማክሰኞ	ያገባ	ሐሙስ	አርብ
			1	2
			የተጠበሰ የዶሮ ሳንድዊች ከቲማቲም እና ሰላጣ ጋር የተከተሉ እንክብሎች ዙኩቺኒ	ትኩስ ውሻ የፀሐይ ቅቤ እና ጃም ሳንድዊች ካምፓየር ፒንቶ ባቄላ ፓም
5	6	7	8	9
የቦስኮ አይብ ለመጥለቅ ከማሪናራ መረቅ ጋር ይጣበቃል ብሮኮሊ የተከተሉ ኮክ	የዶሮ ጫጮቶች የሕፃን ካሮት አፕልሶስ	ስፓጌቲ ከበሬ ሥጋ ጋር ዙኩቺኒ ሙዝ	ዶሮ ፣ ቱርክ እና ቤክን ፣ ሰላጣ እና ቲማቲም ሳንድዊች ዱባ እና ቲማቲም ሰላጣ የተከተሉ እንክብሎች	ቱርክ ከቺሊ ጋር ከቡን ጋር ጊሳንቴስ ቨርዴስ ፓም
		14	15	16
		የቱርክ እና አይብ ሳንድዊች ኤዳሜ ሙዝ	የዶሮ ቄሳር ሰላጣ ከዳቦ እንጨት ጋር የተከተሉ እንክብሎች	ፔን ከቲማቲም, አልፍሬዶ እና ዶሮ ጋር ፓም የጎን ሰላጣ
		21	22	23
19	20	21	22	23
የዶሮ ጨረቃ ከዋፍል ጋር ብሮኮሊ የተከተሉ ኮክ	የፀሐይ ቅቤ እና ጃም ሳንድዊች የሰሊፕ እንጨቶች አፕልሶስ	የቱርክ ካም እና አይብ ሳንድዊች ጊሳንቴስ ቨርዴስ ሙዝ	አይብ quesadilla ዱባ እና ቲማቲም ሰላጣ የተከተሉ እንክብሎች	ፔን አልፍሬዶ ከዶሮ ጋር አተር እና ካሮት ፓም
26	27	28	29	
ማክ እና አይብ ቀይ ደወል በርበሬ ቁርጥራጮች የተከተሉ ኮክ	የዶሮ እና የቺዝ ፍሬዎች መጠቅለያ ዱባዎች አፕልሶስ	የቱርክ ባርቤኪው ከሩዝ ጋር የሜክሲካሊ የቆሎ ሰላጣ ሙዝ	የተጠበሰ አይብ ሳንድዊች የቲማቲም ሾርባ የተከተሉ እንክብሎች	ትምህርት ቤት የለም

ሙሉው እራት
የሚከተሉትን ምርጫ
ማካተት አለበት-
ፍራፍሬዎች
እና/ወይም
አትክልት
Y
1% ዝቅተኛ ቅባት
ያለው ወተት ወይም
የተቀዳ ወተት

Powering
potential.™



ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ።

ሁሉም ጥራጥሬዎች በሙሉ እህሎች የበለፀጉ



USDA የእኩል እድል አቅራቢ፣ ቀጣሪ እና አበዳሪ ነው



የFFVP ምናሌ

ሰኞ	ማክሰኞ	ረቡዕ	ሐሙስ	ዓርብ
			¹  ብላክበሪ እና ብሉቤሪ	²  ካንዲ ኬን ቢትሮት
⁵	⁶	⁷  የብሮኮሊ/ካሮት መክሰስ ጥቅል	⁸  የሐብሐብ ቅልቅል	⁹  ፓርስኒፕ
ትምህርት የለም	ትምህርት የለም	¹⁴	¹⁵  ሮዝ አናናስ	¹⁶  ቢጫ ቃሪያ
		¹⁹	²¹  ሩታባጋ	²²  ጎልደን ዲሊሽን ፖም
	²⁰		²³  ሰሊጥ (ሴለሪ)	
²⁶	²⁷	²⁸  እንጆሪ	²⁹  ካሮት	ትምህርት የለም

ምናሌዎች ሊለወጡ ይችላሉ።



የትኩስ ፍራፍሬ እና አትክልት ፕሮግራም (FFVP) በፌዴራል የሚደገፍ ፕሮግራም ሲሆን በብቁ የመጀመሪያ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ለሚማሩ ሕፃናት በትምህርት ቀን ውስጥ ነፃ ትኩስ ፍራፍሬና አትክልት ያቀርባል።