



DISTRICT OF COLUMBIA  
PUBLIC SCHOOLS

# ዲሴምበር 2024

K-12 ቁርስ  
ጫኑ

MON	TUES	WED	THURS	FRI
<p>የዶሮ ሾርባ ፍራታታ<sup>2</sup> ሙዝ የቁርስ እንጆራ ብርቱካን ጭማቂ የተቀላቀለ ፍሬ</p>	<p>ሀገር ዶሮ ብስኩት<sup>3</sup> ሚኒ ብሉቤሪ ቫፍልስ አዲስ አፕል አዲስ ዕንቁ</p>	<p>ቱርክ ሶስጅ, እንቁላል &amp; የጅዝ ቁርስ ታኮስ ኜሪ ፍፋዶል የApple Juice ሙዝ</p>	<p>ሙዝ እናናስ<sup>5</sup> ለስላሳ ወ/ ግራሃም ከራከር የተንቁጠቆጡ እንቁላሎች ወ/ ጅዝ ( እንግሊዝኛ Muffin አዲስ አፕል አዲስ ብርቱካን</p>	<p>ፖም ከራንቤሪ በአንድ ሌሊት አት W/ የአውታር ጅብ ቱርክ የሾርባ ውሃ ወይም Veggie የሾርባ ውሃ Bagel ብርቱካን ጭማቂ እናናስ</p>
<p>ጅዝ ፍራታታ<sup>9</sup> ሚኒ ማፕል ቫፍልስ ብርቱካን ጭማቂ የተቀላቀለ ፍሬ</p>	<p>ቱርክ Sausage &amp; ጅዝ ቢስኩት<sup>10</sup> Veggie Sausage ብስኩት አዲስ አፕል አዲስ ዕንቁ</p>	<p>ቀረፋ ዳቦ ማጣመም<sup>11</sup> ወርቃማው ግራሃምስ ፕራፕራ ባር W/ አውታር ጅብ የApple Juice ሙዝ</p>	<p>የፖም ብርቱካን ልሙጥ<sup>12</sup> ወ/ ግራሃም ከራከር እንቁላል _ ጅዝ ባጌል አዲስ አፕል አዲስ ብርቱካን</p>	<p>የተቀላጠፈ ቤሪ ስኮኔ የፖም ሌሊት አቶች W/ አውታር ጅብ ብርቱካን ጭማቂ እናናስ</p>
<p>Country Ham &amp; Cheese<sup>16</sup> Maple የቁርስ ፍላት-ዳቦ ወ/ ግራሃም ከራከር ቀረፋ ሙሬን ዙር W/ አውታር ጅብ ብርቱካን ጭማቂ የተቀላቀለ ፍሬ</p>	<p>ቱርክ ፖንኬክ በአውታር አይብ ሙጠቅሊዩ<sup>17</sup> ኤግዮጂ ቫፍልስ አዲስ አፕል አዲስ ዕንቁ</p>	<p>እንቁላል _ ጅዝ ታኮስ<sup>18</sup> አፕል ፍፋዶል የApple Juice ሙዝ</p>	<p>አፕል ቀረፋ ሙሬን<sup>19</sup> ካሬ ወ/ አውታር ጅብ ፒች ፓርፊት W/ አውታር ጅብ አዲስ አፕል አዲስ ብርቱካን</p>	<p>የፖንኬክ መንከስ<sup>20</sup> W/ አውታር ጅብ ፒች በአንድ ሌሊት አት W/ አውታር ጅብ ብርቱካን ጭማቂ እናናስ</p>
ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም
ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም		

**BREAKFAST**  
IS THE MOST IMPORTANT  
MEAL OF THE DAY!

By eating breakfast at school every day, your child can have higher energy, improved concentration and better test scores. **And it tastes great!** Enjoy a variety of breakfast items every morning.

ሁሉም ሰው ቁርስ መምረጥ አለበት ፍሬ እና ግንቦት የሚከተሉትን ያካትታሉ 1% ዝቅተኛ-ቅባት ወይም ከስብ ነጻ ወተት

Powering potential.



በየቀኑ ያገለገሉ በአውታር አይብ ማር ኜሪዮ ፕራፕራ ቀረፋ ቶስት ፕራፕራ ብሉቤሪ Chex ፕራፕራ

Condiments – Ketchup, ከሬም ጅዝ, ጆሊ, ሲረፕ, ማርጋሪን



ጫኑስ ሊለወጥ ነው ። ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።



# ታህሳስ 2024

6-8  
ምሳ ሜኑ

ታህሳስ 2- ታህሳስ 6

ሁሉም ምሳ ማካተት አለበት ምርጫ ፍራፍሬ ወይም አትክልት እና ግንቦት ይካተታሉ 1% ዝቅተኛ-Fat ወተት ወይም ከስብ ነጻ ወተት

Powering potential.

## መግቢያ ምርጫዎች

- ሳላድ ባር
- ሮማይን
- ኤዳማሜ
- ቼክፒስ
- ካሌ
- የተቆራረጠ ቼዝ
- ኩኩምበር
- ቲማቲም
- ቀይ ቤል ፔፐር ስባሪዎች
- Nacho Toppings
- ጉርምስ ከሬም
- ጥቁር ደብረ ዘይት
- ጃላፔኖስ
- ሳልሳ

## ፍራፍሬና ፍራፍሬ

MON	TUES	WED	THURS	FRI
-ሳሳ ታኮስ ወ/ ከሬም ኮልሰላ -ቦስኮ እንጨቶች ወ/ የዳፕ ሶስ	-የብሬ ሥጋ & ብሮኮሊ W/ ፍዝ -ቱርክ ሆት ዶግ	-ቺሊ ማክ -ቱርክ ባንህ ማ	-ጥቁር ባቄላ ሾርባ -የገጠሪት የተጠበሰ ስቴክ ከእራት ሮል ጋር	-Rosa ሶስ W/ ዶሮ ስፓጌቲ ጻቦ
የተፈጨ ቼዝ	ብሬ ወይም ባቄላ _ ቼዝ ናቾስ Nacho Toppings	የዳቦ ዶሮ ሳንድዊች	ዶሮ ወይም ባቄላ _ ቼዝ ናቾስ Nacho Toppings	ቼዝበርገር ቪ.ጊ በርገር
ሳላድ ባር ቱርክ _ ቼዝ መጠቅለያ	የቼክፔ ቄሳር ሳላድ W/ የእራት ሮል	ሳላድ ባር የዶሮ ስናክ መጠቅለያዎች	አትክልት ባጃ ሰላጣ W/ የእራት ሮል	ሳላድ ባር ካም እና ቼዝ መጠቅለያ
ቪ.ጊ በርገር ቼዝበርገር	Sunbutter & Jelly ሳንድዊች	ቡፋሎ ዶሮ ፒሳ	Sunbutter & Jelly ሳንድዊች	Cheese Pizza Pepperoni Pizza
Baby Carrots የተጋገረ ባቄላ አዲስ አፕል የተቆራረጠ ዕንቁ	ኤዳማሜ የእንፋሎት ስኩዌሽ አዲስ ብርቱካን ፖምሶስ	ሴሌሪ የእንፋሎት ብሮኮሊ አዲስ አፕል የተቆራረጠ ፒች	የኩኩምበር ሰላይስ የተጠበሰ ስኳር ድንች አዲስ ዕንቁ የተቀላቀለ ፍሬ	Baby Carrots የግራን አተር አዲስ አፕል አፕሪኮት ግማሽ

በየዕለቱ :-  
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%  
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን Dressing, Margarine

የአትዮጵያ አማራጮች  
በየቀኑ የሚገኝ  
ዓሣ ይዟል  
የአካባቢ ምንጭ



ሜኑስ ሊለወጥ ነው.  
ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።

ሁሉም ምሳ  
ማካተት አለበት  
ምርጫ  
ፍራፍሬ ወይም አትክልት  
እና ግንቦት ይካተታሉ  
1% ዝቅተኛ-Fat ወተት  
ወይም ከስብ ነጻ ወተት



# ታህሳስ 2024

6-8  
ምሳ ሜኑ



ታህሳስ 9- ታህሳስ 13

Powering potential.

## መግቢያ ምርጫዎች

- ሳላድ ባር
- ሮማይን
- ኤዳማሜ
- ቼክፒስ
- ካሌ
- የተቆራረጠ ቼዝ
- ኩኩምቦር
- ቲማቲም
- ቀይ ቤል ፔፐር ስባሪዎች
- Nacho Toppings
- ጉርምስ ከሬም
- ጥቁር ደብረ ዘይት
- ጃላፔኖስ
- ሳልሳ

## ፍራፍሬና ፍራፍሬ

MON	TUES	WED	THURS	FRI
--ስፓንኒቲ ወ/ የስጋ ኳስ ስፓንኒቲ ወ/ ቬጅታሪያን ስጋ ቀይ ስጎ -ቱርክ Barbacoa ጋር Couscous እና እራት ጥቅልል	-የቦሬ ስላይዶች -ዶሮ ወይም አትክልት ዳምፕሊንግስ እንቁላል የተጠበሰ ሩዝ	-ዶሮ ቱሪያኪ ወ/ አትክልት _ ሩዝ -ቼዝ ኩሳዲላ	-የፈረንጅ ቶስት ወ/ ቱርክ ሶሴጅ ፓቲ -ኢንቼላዳ ካሴሮል w/ ስፓንኒሽ ሩዝ	-እንቁላል ሮል በውል -የጊሮ ሥጋ ኳስ ወ/ ሩዝ እና ፓርሜሳን ፍላትዳቦ
የተፈጩ ቼዝ	ቦሬ ወይም ባቄላ _ ቼዝ ናቾስ Nacho Toppings	ቼዝበርገር ቪጊ በርገር	ዶሮ ወይም ባቄላ _ ቼዝ ናቾስ Nacho Toppings	ቪጊ በርገር ቼዝበርገር
ሳላድ ባር ቱርክ _ ቼዝ መጠቅለያ	ገነት ሳላድ ወ/ ጅብ እና የእራት ጥቅልል	ሳላድ ባር ቼዝ &veggie መጠቅለያ	ዶሮ _ ቼዝ ሳላድ w/ የእራት ሮል	ሳላድ ባር ካም እና ቼዝ መጠቅለያ
ቪጊ በርገር ቼዝበርገር	Sunbutter &Jelly ሳንድዊች	አበሻ ዶሮ ፒሳ	 Sunbutter &Jelly ሳንድዊች	ቼዝ ፒሳ አበሻ ዶሮ ፒሳ 
Baby Carrots ጥቁር አይድ አተር አዲስ አፕል የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	ኤዳማሜ የእንፋሎት ስኩዌሽ አዲስ ብርቱካን ፖምፖስ	ሴሌሪ የእንፋሎት ብሮኮሊ አዲስ አፕል የተቆራረጠ ፒች	የኩኩምቦር ስላይስ ቴተር ቶስ አዲስ ዕንቁ የተቀላቀለ ፍሬ	Baby Carrots አረንጓዴ አተር አዲስ አፕል አፕሪኮት ግማሽ

በየዕለቱ :-  
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%  
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch &  
ጣልያን Dressing, Margarine

የአትዮጵያ አማራጮች  
በየቀኑ የሚገኝ  
ዓሣ ይዟል  
የአካባቢ ምንጭ

**aramark**  
STUDENT NUTRITION  
ሜኑስ ሊለወጥ ነው ።  
ይህ ተቋም እኩል አድል ሰጪ ነው።

ሁሉም ምሳ ማካተት አለበት ምርጫ




# ታህሳስ 2024

6-8 ምሳ ሜኑ

ታህሳስ 16- ታህሳስ 20

Powering potential.

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
<b>መግቢያ ምርጫዎች</b>	-ፖምዶሮ ስፓጌቲ ቦሌ -Philly Cheesesteak	<u>የክረምት በዓል ማዕድ</u> ቱርክ የተጠበሰች አትዮጵያውያን ኑግቶች	-ሀገር ዶሮ ኑግ ዶሮ ቦሌ ወ/ የእራት ጥቅልል -የሥጋ ኳስ ሱብ	-የፈረንሳይ ቶስት ወ/ ቱርክ ሶሴጅ ፓቲ -ኢንቺላዳ ካሴሮል w/ ስፓኒሽ ሩዝ	-Cheesy የተጋገረ ፔኔ -ኤግዮጂ ቫፍልስ ቱርክ የሾርባ አገናኝ
<b>ሳላድ ባር ሮማይን ኤዳማሜ ቼክፒስ አዝመራ ወር ልዩ - Kale የተቆራረጠ ችዝ ኩኩምባር ቲማቲም</b>	የተፈጨ ችዝ	ከእራት ጥቅልል ጋር 	የዳቦ ዶሮ ሳንድዊች	ዶሮ ወይም ባቄላ _ ችዝ ናኝስ Nacho Toppings	ችዝበርገር ቬጊ በርገር
<b>ቀይ ቤል ፔፐር ስባሪዎች Nacho Toppings ጉርምስ ከሬም ጥቁር ደብረ ዘይት ጃላፔኖስ ሳልሳ</b>	ሳላድ ባር ቱርክ _ ችዝ መጠቅለያ	ዶሮ ቆሳር ሰላጣ w/ የእራት ሮል	ሳላድ ባር ሦስት የችዝ መጠቅለያ	የበሬ ናኝ ሰላጣ w/ የእራት ሮል	ሳላድ ባር ካም እና ችዝ መጠቅለያ
<b>ፍራፍሬና ፍራፍሬ</b>	ቬጊ በርገር ችዝበርገር	Sunbutter & Jelly ሳንድዊች	BBQ Sriracha የዶሮ ፒዝ	Sunbutter & Jelly ሳንድዊች	ችዝ ፒሳ ፔፐርኒ ፒሳ
	Baby Carrots አረንጓዴ አተር አዲስ አፕል የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	የተጠበሰ ስኳር ድንች ኮላርድ ግራንስ አዲስ ብርቱካን ፖምሶስ	ሴሌሪ የእንፋሎት ብሮኮሊ አዲስ አፕል የተቆራረጠ ፒች	የኩኩምባር ስላይስ ቴተር ቶስ አዲስ ዕንቁ የተቀላቀለ ፍሬ	Baby Carrots ጥቁር ባቄላ አዲስ አፕል አፕሪኮት ግማሽ

በየዕለቱ :- የወተት ዝርያዎች Skim, 1% Condiments – ኬችፕ, ሰናፍጭ, ማዮ, ራንች & ጣልያን አለባበስ, ማርጋሪን

የአትዮጵያ አማራጮች በየቀኑ የሚገኝ ዓሣ ይዟል የአካባቢ ምንጭ



ሜኑስ ሊለወጥ ነው :: ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው::



# ዲሴምበር 2024

## ECE ቁርስ ሜኑ

MON	TUES	WED	THURS	FRI
2 መግቢያ ቁርስ ዳቦ አዲስ ዕንቁ	3 አገር ዶሮ ብስኩት ሚኒ ብሉቤሪ ቫፍልስ ብርቱካን ጭማቂ	4 ሶስጅ ወይም ቪጂ, እንቁላል _ ቺዝ ቁርስ ታኮዎች የApple Juice	5 የተንቁጠቆጡ እንቁላሎች ወ/ ጅብ & እንግሊዝኛ ሙሬን አዲስ ብርቱካን	6 ቱርክ Sausage ወይም ቪጂ የሾርባ ውሃ ባጌል ብርቱካን ጭማቂ
9 ቺዝ አሜሌት አዲስ ዕንቁ	10 ቱርክ Sausage ወይም Veggie Sausage እና ቺዝ ብስኩት ብርቱካን ጭማቂ	11 ፋዝ Chex ጥራጥሬ ሙዝ	12 እንቁላል እና ቺዝ ባጌል አዲስ ብርቱካን	13 የፖም ሌሊት ኦቶች አናናስ
16 ቀረፋ ሙሬን ዙር ሙዝ	17 ኤግዮጂ ቫፍልስ አዲስ ዕንቁ	18 እንቁላል እና ቺዝ ታኮስ ብርቱካን ጭማቂ	19 አፕል ቀረፋ ሙሬን አደባባይ አዲስ ብርቱካን	20 የፖንኬክ መንከሰ ብርቱካን ጭማቂ
ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም
ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም		

ሁሉም ምሳዎች መምረጥ አለባቸው ፍሬ እና/or አትክልት እና May include 1% ዝቅተኛ-ቅባት ወይም ስብ ነፃ ወተት

Powering potential.

ሜኑስ ሊለወጥ ነው ።



ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።



# ዲሴምበር 2024

## ECE Lunch MENU

MON	TUES	WED	THURS	FRI
<p>2</p> <p>Diced ዶሮ ወይም አትዮጵያ ስጋ ሮዛ Sauce w/ Penne Baby Carrots አዲስ አጥል</p>	<p>3</p> <p>-ማክስ ስናክስ የዳቦ እንጨቶች w/ የዳፕ ሶስ ማጥለል ኤዳማማ አዲስ ብርቱካን</p>	<p>4</p> <p>Fish Nuggets w/ የአራት ሮል -ቺዝ ኩሳዲላ የእንፋሎት ብሮኮሊ የተቆራረጠ ፒች</p>	<p>5</p> <p>አገር የተጠበሰ ስቴክ ወ/ ግራቪ -ጥቁር ባቄላ ሾርባ የተጠበሰ ስኳር ድንች የተቀላቀለ ፍሬ</p>	<p>6</p> <p>ቺዝ ፒሳ ፔፐሮኒ ፒሳ አረንጓዴ አተር አዲስ አጥል</p>
<p>9</p> <p>የዶሮ ስላይዶች -Sunbutter &amp; Jelly ሳንድዊች Baby Carrots አዲስ አጥል</p>	<p>10</p> <p>ስፓጌቲ ከሥጋ ኳስ ጋር Spaghetti በአትክልተኛ ስጋ ቀይ ስጋ የተጠበሰ ስኳር ድንች አዲስ ብርቱካን</p>	<p>11</p> <p>ቺዝ ኩሳዲላ የእንፋሎት ብሮኮሊ አዲስ አጥል</p>	<p>12</p> <p>የፈረንጅ ቶስት ከ ቱርክ ሶሻይ ጋር ወይም ቪጂ የሾርባ ውሃ ፓቲ ቱተር ቶስ አዲስ አጥል</p>	<p>13</p> <p>ቺዝ ፒሳ ፔፐሮኒ ፒሳ የግራን አተር አዲስ አጥል</p>
<p>16</p> <p>ዶሮ ወይም የአትዮጵያ ናቾስ ጥቁር ባቄላ አዲስ አጥል</p>	<p>17</p> <p>የተፈጨ ቺዝ ኤዳማማ አዲስ ብርቱካን</p>	<p>18</p> <p>የዶሮ ኑግዝ ከአራት ጥቅል ጋር ሦስት የቺዝ ማጠቅለያ የእንፋሎት ብሮኮሊ አዲስ አጥል</p>	<p>19</p> <p>ቺዝ የተጋገረ ፔይን የኩኩምበር ስላይስ አዲስ አጥል</p>	<p>20</p> <p>ቺዝ ፒሳ የዶሮ ኪናኦ ቦውል Baby Carrots አዲስ አጥል</p>
ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም
ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም		

ሁሉም ምሳዎች መምረጥ አለባቸው ፍሬ እና/or አትክልት እና May include 1% ዝቅተኛ-ቅባት ወተት

Powering potential.



ሜኑስ ሊለወጥ ነው ።












ይህ ተቋም አኩል እድል ሰጪ ነው።



DISTRICT OF COLUMBIA  
PUBLIC SCHOOLS

# ታህሳስ 2024

## FFVP MENU

MON	TUES	WED	THURS	FRI
2	3 ጂካማ እንጨቶች 	4 ቢጫ ስኩዋሽ ሳንቲሞች 	5	6 ክሌመንቲንስ 
9	10 ሬንች ጋር ቀስተ ደመና ካሮት 	11 ሮዝ አናናስ 	12	13 ቀይ የፈንገሳ ቆራጭ ከሁሙስ ጋር 
16	17 ሜሎን ሜድሊ 	18 ዲክድ ጥንዚዛ 	19	20 ጓሽ 
NO SCHOOL	NO SCHOOL	NO SCHOOL	NO SCHOOL	NO SCHOOL
NO SCHOOL	NO SCHOOL	NO SCHOOL		



Powering potential.



የፍሬ ፍሬና አትክልት ፕሮግራም (FFVP) በፌዴራሊዝም የታገዘ ፕሮግራም ነው። በትምህርት ቤቱ ቀን በብቃት በዋሉ የአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ለሚገኙ ህፃናት ትኩስ ፍራፍሬዎችንና አትክልቶችን በነፃ በማቅረብ ላይ ይገኛል።












**ሜኑስ ሊለወጥ ነው ።**  
\* ሥዕሎች እንደ ምሳሌ ሆነው ያገለግላሉ።  
ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።



DISTRICT OF COLUMBIA  
PUBLIC SCHOOLS

ታህሳስ 2024

FFVP MENU

MON	TUES	WED	THURS	FRI
2	3 ጂካማ እንጨቶች 	4 ቢጫ ስኩዋሽ ሳንቲሞች 	5 ክሌመንቲንስ 	6
9	10 ሬንች ጋር ቀስተ ደመና ካሮት 	11 ሮዝ አናናስ 	12 ቀይ የፈንገሳ ቆራጭ ከሁሙስ ጋር 	13
16	17 ሜሎን ሜድሊ 	18 ዲክድ ጥንዚዛ 	19 ጓሽ 	20
NO SCHOOL	NO SCHOOL	NO SCHOOL	NO SCHOOL	NO SCHOOL
NO SCHOOL	NO SCHOOL	NO SCHOOL		



Powering potential.



የፍሬ ፍሬና አትክልት ፕሮግራም (FFVP) በፌዴራሊዝም የታገዘ ፕሮግራም ነው። በትምህርት ቤቱ ቀን በብቃት በዋሉ የአንደኛ ደረጃ ትምህርት ቤቶች ለሚገኙ ህፃናት ትኩስ ፍራፍሬዎችንና አትክልቶችን በነፃ በማቅረብ ላይ ይገኛል።



ሜኑስ ሊለወጥ ነው።  
\* ሥዕሎች እንደ ምሳሌ ሆነው ያገለግላሉ።  
ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።





# ዲሴምበር 2024

ቢ አይ ሲ/GNG

ጫኑ

MON	TUES	WED	THURS	FRI
<p>2</p> <p>የዶሮ ሾርባ ፍራታታ ሙዝ የቁርስ እንጆራ ብርቱካን ጭማቂ የተቀላቀለ ፍሬ</p>	<p>3</p> <p>ሀገር ዶሮ ብስኩት ሚኒ ብሉቤሪ ሻፍልስ አዲስ አጥል አዲስ ዕንቁ</p>	<p>4</p> <p>ቱርክ ሶስጅ, እንቁላል &amp; የቺዝ ቁርስ ታኮስ ቼሪ ፍሩዳል የApple Juice ሙዝ</p>	<p>5</p> <p>ሙዝ አናናስ ለስላሳ ወ/ ግራሃም ከራከር የተንቁጠቆጡ እንቁላሎች ወ/ ቺዝ ( እንግሊዝኛ Muffin ) አዲስ አጥል አዲስ ብርቱካን</p>	<p>6</p> <p>ቱርክ Sausage ወይም ቪጂ የሾርባ ቦርሳ  ብርቱካን ጭማቂ አናናስ</p>
<p>9</p> <p>ቺዝ ፍራታታ ሚኒ ማፕል ሻፍልስ ብርቱካን ጭማቂ የተቀላቀለ ፍሬ</p>	<p>10</p> <p>ቱርክ የሾርባ ና የቺዝ ብስኩት Veggie Sausage ብስኩት አዲስ አጥል አዲስ ዕንቁ</p>	<p>11</p> <p>ቀረፋ ዳቦ ማጣመም ወርቃማው ግራሃምስ ጥራጥሬ ባር W/ አውታረ ጅብ የApple Juice ሙዝ</p>	<p>12</p> <p>የፖም ብርቱካን ልሙጥ ወ/ ግራሃም ከራከር እንቁላል _ ቺዝ ባጌል  አዲስ አጥል አዲስ ብርቱካን</p>	<p>13</p> <p>የተቀላጠፈ ቤሪ ስኮኔ የፖም ሌሊት ኦቶች W/ አውታረ ጅብ ብርቱካን ጭማቂ አናናስ</p>
<p>16</p> <p>ቀረፋ ሙሬን ዙር ብርቱካን ጭማቂ የተቀላቀለ ፍሬ</p>	<p>17</p> <p>ቱርክ ፓንኬክ በአውታር አይብ መጠቅለያ  ኤግዮጂ ሻፍልስ አዲስ አጥል አዲስ ዕንቁ</p>	<p>18</p> <p>እንቁላል እና ቺዝ ታኮስ  የApple Juice ሙዝ</p>	<p>19</p> <p>አጥል ቀረፋ ሙሬን ካሬ ወ/ አውታረ ጅብ ፒች ፓርሬት W/ አውታረ ጅብ  አዲስ አጥል አዲስ ብርቱካን</p>	<p>20</p> <p>ፒች በአንድ ሌሊት ኦቶ ብርቱካን ጭማቂ አናናስ</p>
ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም
ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም		

ሁሉም ሰው ቁርስ መምረጥ አለበት ፍሬ እና ግንቦት የሚከተሉትን ያካትታሉ 1% ዝቅተኛ-ቅባት ወይም ከስብ ነጻ ወተት

Powering potential.

Menus are subject to change.



በየቀኑ ያገለገሉ በአውታር አይብ ማር ቼሪዮ ጥራጥሬ ቀረፋ ቶስት ጥራጥሬ ብሉቤሪ Chex ጥራጥሬ

Condiments – Ketchup, ካሪም ቺዝ, ጆሊ, ሲረፕ, ማርጋሪን



ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።



DISTRICT OF COLUMBIA  
PUBLIC SCHOOLS

# ታህሳስ 2024

## የሱፐር ሜኑ

እራት ሁሉ መምረጥ አለበት ፍሬ እና/or አትክልት እና May include 1% ዝቅተኛ-ቅባት ወተት

MON	TUES	WED	THURS	FRI
2 -የተጋሪ ቡፋሎ ዶሮ መጠቅለያ ቼሲ እና ሺጊ መጠቅለያ አዲስ አፕል የኩኩምበር ስላይስ	3 -የተንቆጠቆጠ አንቁላሎች ወ/ የፓንኪክ መንከስ አዲስ ዕንቁ ብሮኮሊ ፍሎሬትስ	4 -BBQ የዶሮ ማቅለጫ -BBQ Lentil መቅለጥ አዲስ ብርቱካን ጋርባንዞ ባቄላ	5 -ማክ እና ቺዝ አዲስ ሙዝ የሴሌሪ እንጨቶች	6 -Sunbutter and Jelly ሳንድዊች አዲስ ዕንቁ የሴሌሪ ዱላ
9 ቺዝ እና ሺጂ መጠቅለያ ቱሪክ - የቺዝ መጠቅለያ አዲስ አፕል የኩኩምበር ስላይስ	10 -ቦስኮ እንጨቶች ወ/ የዳፕ ሶስ አዲስ ዕንቁ ብሮኮሊ ፍሎሬትስ	11 -የተፈጨ ካም እና ቺዝ ሳንድዊች -Sunbutter & Jelly ሳንድዊች አዲስ ብርቱካን ጋርባንዞ ባቄላ	12 -የቦሬ ቡሪቶ -ባኒ ቡሪቶ አዲስ ብርቱካን የተንቆጠቆጠ በቆሎ	13 -ሬሽ ኑጌት ወ/ የእራት ጥቅልል -አትዮጵያ ዶሮ ኑግዝ W/ ራት ሮል አዲስ ዕንቁ የሴሌሪ ዱላ
16 -የዶሮ ቁሣር መጠቅለያ -የተጠበሰ የአትክልት መጠቅለያ አዲስ አፕል የኩኩምበር ስላይስ	17 -ቱርክ ሆት ዶግ -Sunbutter & Jelly ሳንድዊች አዲስ ዕንቁ ብሮኮሊ ፍሎሬትስ	18 -ስሎፕ ጆ ቀለጥ አለ -ሌንቲል ስሎፕ ጆ ማቅለጥ አዲስ ብርቱካን ጋርባንዞ ባቄላ	19 -ሺጊ በርገር -ዶሮ ኑግዝ W/ ራት ሮል አዲስ ሙዝ የሴሌሪ እንጨቶች	20 -ጅብ & ሺጂ ሱብ -ቱርክ _ ቺዝ ሱብ አዲስ ዕንቁ የተንቆጠቆጠ በቆሎ
23				
ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም
ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም		

የአትዮጵያ አማራጮች በየቀኑ የሚገኝ ዓሣ ይዟል የአካባቢ ምንጭ



Powering potential.



ሜኑስ ሊለወጥ ነው :: ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው::

ሁሉም ምሳ አንድ ማካተት አለበት ምርጫ



# ዲሴምበር 2024

K-5 ምሳ ሜኑ

ታህሳስ 2- ታህሳስ 6

Powering potential.

መግቢያ ምርጫዎች

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
	ቺዝበርገር ቪ.ጊ. በርገር	የበሬ ሥጋ & ብሮኮሊ w/ ፍዝ	ቺሊ ማክ	-ጥቁር ባቄላ ሾርባ	ቺዝ ፒሳ ፔፕሮኒ ፒሳ
	ዶሮ & Rosa ሶስ w/ እርሳስ	ማክስ Snax የዳቦ እንጨት ወ/ Dipping Sas	ዓሳ ቢክስ ወ/ ራት ሮል	አገር የተጠበሰ ስቴክ w/ ግራቪ	ዶሮ BLT ሳንድዊች
	ቀለም ቼዳር ጎልድሬሽ ከራከሮች, ቼዳር አይብ & ካም ምሳ ማሸግ	ገነት ሰላድ ወ/ ጅብ & ራት ሮል	የዶሮ ስናክ መጠቅለያዎች	አትክልት ባጃ ሰላጣ w/ የእራት ሮል	ፕሪትዜል, ቫኒላ የጎርት & ቺዝ ፓክ
	Sunbutter & Jelly ሳንድዊች	Sunbutter & Jelly ሳንድዊች	Sunbutter & Jelly ሳንድዊች	Sunbutter & Jelly ሳንድዊች	Sunbutter & Jelly ሳንድዊች
	Baby Carrots የተጋገረ ባቄላ አዲስ አፕል የተቆራረጠ ዕንቁ	ኤዳማሜ የእንፋሎት ስኩዌሽ አዲስ ብርቱካን ፖምሶስ	ሲሌሪ የእንፋሎት ብሮኮሊ አዲስ አፕል የተቆራረጠ ፒች	የኩኩምበር ሰላይስ የተጠበሰ ስኳር ድንች አዲስ ዕንቁ የተቀላቀለ ፍሬ	Baby Carrots የግራን አተር አዲስ አፕል አፕሪኮት ግማሽ

ፍራፍሬና ፍራፍሬ



በየዕለቱ :-  
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%  
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን  
Dressing, Margarine

የአትዮጵያ አማራጮች

በየቀኑ የሚገኝ

ዓሳ ይዟል

የአካባቢ ምንጭ



ሜኑስ ሊለወጥ ነው ።  
ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።

ሁሉም ምሳ አንድ ማካተት አለበት ምርጫ



Powering potential.

መግቢያ ምርጫዎች

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
የዶሮ ስላይዶች	ስፓጌት ወ/ የሰጋ ኳስ ስፓጌት ወ/ ቬጅታሪያን ስጋ ቀይ ስጎ	ዶሮ ወይም አትክልት ዳምፕሊንግስ እንቁላል የተጠበሰ ሩዝ	የፈረንሳይ ቶስት ወ/ ቱርክ ሾርባ ፓቲ	ቼዝ ፒሳ አበሻ ዶሮ ፒሳ	
ቱርክ ባርባኮዋ ወ/ ኩስኩስ & የእራት ጥቅልል	ዶሮ ቱሪያኪ ወ/ አትክልት _ ሩዝ	ቼዝ ኩሳዲላ	ኢንቼላዳ ሰሴፓን ወ/ የስፔን ሩዝ	እንቁላል ሮል በውል	
እንቁላል ሳላድ ሳንድዊች	ገነት ሰላድ ወ/ ጅብ & ራት ሮል	ቼዝ &veggie መጠቅለያ	ዶሮ _ ቼዝ ሳላድ ወ/ የእራት ሮል	ፕሪትኬል, ቫኒላ የጉርት & ቼዝ ፓክ	
Sunbutter & Jelly ሳንድዊች	Sunbutter & Jelly ሳንድዊች	Sunbutter & Jelly ሳንድዊች	Sunbutter & Jelly ሳንድዊች	Sunbutter & Jelly ሳንድዊች	
Baby Carrots ጥቁር አይድ አተር አዲስ አፕል የተቆራረጠ ዕንቁ	ኤዳማጫ የአንፋሎት ስኩዌሽ አዲስ ብርቱካን ፖምሶስ	ሲሌሪ የአንፋሎት ብሮኮሊ አዲስ አፕል የተቆራረጠ ፒች	የኩኩምበር ስላይስ ቱተር ቶስ አዲስ ዕንቁ የተቀላቀለ ፍሬ	Baby Carrots አረንጓዴ አተር አዲስ አፕል አፕሪኮት ግማሽ	

ፍራፍሬና ፍራፍሬ



በየዕለቱ :-  
የውተት ዝርያዎች Skim, 1%  
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማየ, Ranch & ጣልያን  
Dressing, Margarine

የአትዮጵያ አማራጮች  
በየቀኑ የሚገኝ  
ዓሣ ይዟል  
የአካባቢ ምንጭ



ሜኑስ ሊለወጥ ነው ።  
ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።

ሁሉም ምሳ አንድ ማካተት አለበት ምርጫ



# ዲሴምበር 2024

ኩ-5 ምሳ ሜኑ

ታህሳስ 16- ታህሳስ 20

Powering potential.

መግቢያ ምርጫዎች

MON	TUES	WED	THURS	FRI
ዶሮ ወይም ባቆላ _ ጅዝ ናቾስ	<b>የክረምት በዓል ማዕድ</b> ቱርክ የተጠበሰች አትዮጵያውያን ኑግቶች	ሀገር ዶሮ ኑግ በውል ወ/ ራት ሮል	ኤግዮጂ ቫፍልስ ቱርክ ሾርባ ፓቲ	<b>ጅዝ ፒሳ</b> ፔፕሮኒ ፒሳ
ፊሊ ጅዝስቴክ	ከአራት ጥቅልል ጋር	የስጋ ኳስ ንዑስ	<b>ጅዝ የተጋገረ ጅይን</b>	ዶሮ Quinoa ቦሌ ወ/ የአራት ሮል
ካም እና ጅዝ ሱብ	ዶሮ ቆሳር ሰላጣ W/ የአራት ሮል	<b>ሦስት የጅዝ መጠቅለያ</b>	የበሬ ናቾ ሰላጣ W/ የአራት ሮል	ፕሪትዜል, እንጆሪ እርጎ & ጅዝ ፓክ
Sunbutter & Jelly ሳንድዊች	Sunbutter & Jelly ሳንድዊች	Sunbutter & Jelly ሳንድዊች	Sunbutter & Jelly ሳንድዊች	Sunbutter & Jelly ሳንድዊች
Baby Carrots ጥቁር ባቆላ አዲስ አፕል የተቆራረጠ ዕንቁ	የተጠበሰ ስኳር ድንች ኮላርድ ግሪን አዲስ ብርቱካን ፖምሶስ	ሴሌሪ የእንፋሎት ብርኮሊ አዲስ አፕል የተቆራረጠ ፒች	የተፈጨ ድንች አረንጓዴ አተር አዲስ አፕል የተቀላቀለ ፍሬ	Baby Carrots አረንጓዴ አተር አዲስ አፕል አፕሪኮት ግማሽ

ፍራፍሬና ፍራፍሬ



በየዕለቱ :-  
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%  
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን  
Dressing, Margarine

Vegetarian Options Available Daily  
Contains Fish  
Locally Sourced



Menus are subject to change.  
This institution is an equal opportunity provider.



DISTRICT OF COLUMBIA  
PUBLIC SCHOOLS

# ታህሳስ 2024 SNACK MENU

MON	TUES	WED	THURS	FRI
2 ግራሃም ከራከር ከ Sunbutter Hummus እና Baby ካሮቶች ጋር	3 ቀረፋ ትኩን ከአዲስ ሙዝ ጋር ነደፈ	4 ቼዳር ጎልድሬሽ ከአዲስ ዕንቁ ጋር	5 ቀረፋ Scooby Doo ስነ-ምህረት (ለ) የሴሌሪ እንጨቶችና ቅቤ ወተት ራንች	6 ሰንበተር ወ/ የእንሰሳት ከራከሮች
9 ባጌል ከSunbutter ጋር አዲስ ሙዝ	10 በንጹሕ የሴሌሪ እንጨቶችና በክሬይሲን የተሠሩ የፀሐይ ቅባቶች	11 ፕሪትዜል ጎልድሬሽ ከአዲስ ብርቱካንማ ጠርዝ ጋር	12 ብሉቤሪ ኩትሪግሬን ባር እና አዲስ አፕል	13 Pretzel እንጨቶች እና Baby ካሮት እና ቅቤ ወተት ራንች
16 ግራሃም ከራከር ከ Sunbutter Hummus እና Baby ካሮቶች ጋር	17 የተጋገረ ሚኒ ፕሪትዜል በአውታር አይብ	18 ኑብር ግራሃም ከራከር ከአዲስ ሙዝ ጋር ነደፈ	19 የዱባ ዳቦ ከአዲስ ዕንቁ ጋር	20 አዲስ ፖም Wedges w/ አውታረ ጅብ
ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም	ትምህርት ቤት የለም

Powering potential.

ትምህርት ቤት የለም

ትምህርት ቤት የለም

ትምህርት ቤት የለም

ሜኑስ ሊለወጥ ነው ።



ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።

ሁሉም ምሳ  
ማካተት አለበት  
ምርጫ  
ፍራፍሬ ወይም አትክልት  
እና ግንቦት ይካተታሉ  
1% ዝቅተኛ-Fat ወተት  
ወይም ከሱብ ነጻ ወተት



# December 2024

9-12  
ምሳ ሜኑ

December 2- December 6

Powering potential.

መግቢያ ምርጫዎች

- ሳላድ ባር
- ሮማይን
- ኤዳማሜ
- ካሌ
- የተቆራረጠ ቺዝ
- ኩኩምበር
- ቲማቲም
- ቀይ ቤል ፔፐር ስባሪዎች
- Nacho Toppings
- ጉርምስ ከሬም
- ጥቁር ደብረ ዘይት
- ጃላፔኖስ
- ሳልሳ

ፍራፍሬና ፍራፍሬ

MON	TUES	WED	THURS	FRI
-ፊሽ ታኮስ ወ/ ክሬም ኮልሰላ -ቦስኮ እንጨቶች ወ/ የዳፕ ሶስ	-ብሬ & ብሮኮሊ w/ ፋዝ -ቱርክ ሆት ዶግ	- ቺሊ ማክ -ቱርክ ባንህ ሚ	Black Bean Soup -ሀገር የተጠበሰ ስቴክ ወ/ የእራት ሮል	-ዶሮ Rosa ሶስ w/ ፔን ዳቦ -ዶሮ BLT ሳንድዊች
ቺዝ ፒሳ ፔፐርኒ ፒሳ	ብሬ ወይም ባቄላ _ ቺዝ ናቾስ Nacho Toppings	ቡፋሎ ዶሮ ፒሳ	ዶሮ ወይም ባቄላ _ ቺዝ ናቾስ Nacho Toppings	ቺዝ ፒሳ ፔፐርኒ ፒሳ
ሳላድ ባር ቱርክ _ ቺዝ መጠቅለያ	ዶሮ ቄሳር ሰላጣ ገነት ሰላድ ወ/ ጅብ w/ የእራት ሮል	ሳላድ ባር የዶሮ ስናክ መጠቅለያዎች	አትክልት ባጃ ሰላጣ ገነት ሰላድ ወ/ ጅብ w/ የእራት ሮል	ሳላድ ባር ካም እና ቺዝ መጠቅለያ
ቪ.ኒ በርገር ቺዝበርገር	የተፈጠረ ቺዝ	ቪ.ኒ በርገር ቺዝበርገር	የዳቦ ዶሮ ሳንድዊች	ቪ.ኒ በርገር ቺዝበርገር
Baby Carrots የተጋገረ ባቄላ አዲስ አፕል የተቆራረጠ ዕንቁ	Edamame Steamed Squash Fresh Orange Applesauce	ቀይ ቤል ፔፐር ስባሪዎች የእንፋሎት ብሮኮሊ አዲስ አፕል የተቆራረጠ ፒች	Cucumber Slices Roasted Sweet Potatoes Fresh Pear Mixed Fruit	Baby Carrots የግራን አተር አዲስ አፕል አፕሪኮት ግማሽ

በየዕለቱ :-  
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%  
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን  
Dressing, Margarine

የአትዮጵያ አማራጮች  
በየቀኑ የሚገኝ  
ዓሳ ይዟል  
የአካባቢ ምንጭ



ሜኑስ ሊለወጥ ነው ።  
ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው።

ሁሉም ምሳ  
ማካተት አለበት  
ምርጫ  
ፍራፍሬ ወይም አትክልት  
እና ግንቦት ይካተታሉ  
1% ዝቅተኛ-Fat ወተት  
ወይም ከስብ ነጻ ወተት



# ታህሳስ 2024

9-12  
ምሳ ሜኑ

ታህሳስ 9- ታህሳስ 13

## Powering potential.

### መግቢያ ምርጫዎች

- ሳላድ ባር
- ሮማይን
- ኤዳማሜ ካሌ
- የተቆራረጠ ቺዝ
- ኩኩምበር
- ቲማቲም
- ቀይ ቤል ፔፐር ስባሪዎች
- Nacho Toppings ጉርምስ ከሬም
- ጥቁር ደብረ ዘይት
- ጃላፔኖስ
- ሳልሳ

### ፍራፍሬና ፍራፍሬ



MON	TUES	WED	THURS	FRI
-ስፓጌቲ ወ/ የስጋ ኳስ ስፓጌቲ ወ/ ቬጅታሪያን ስጋ ቀይ ስጋ -ቱርክ Barbacoa ጋር Couscous እና እራት ጥቅልል	-የብሬ ስላይዶች -ዶሮ ወይም አትክልት ዳምፕሊንግስ እንቁላል የተጠበሰ ሩዝ	-ዶሮ ቴሪያኪ ወ/ አትክልት _ ሩዝ -ቺዝ ኩሳዲላ	-የፈረንጅ ቶስት ወ/ ቱርክ ሶሴጅ ፓቲ -ኢንቺላዳ ካሴሮል W/ ስፓጌሽ ሩዝ	-እንቁላል ሮል ቦውል -የጊሮ ሥጋ ኳስ ወ/ ሩዝ እና ፓርሜሳን ፍላትዳቦ
ቺዝ ፒሳ አበሻ ዶሮ ፒሳ 	ብሬ ወይም ባቁላ _ ቺዝ ናቾስ Nacho Toppings	አበሻ ዶሮ ፒሳ 	ዶሮ ወይም ባቁላ _ ቺዝ ናቾስ Nacho Toppings	ቺዝ ፒሳ አበሻ ዶሮ ፒሳ 
ሳላድ ባር ቱርክ _ ቺዝ መጠቅለያ	ቄሣር ሳላድ ገነት ሰላድ ወ/ ጅብ & ራት ሮል	ሳላድ ባር ቺዝ &veggie መጠቅለያ	ዶሮ _ ቺዝ ሳላድ ገነት ሰላድ ወ/ ጅብ W/ የእራት ሮል	ሳላድ ባር ካም እና ቺዝ መጠቅለያ
ቪጊ በርገር ቺዝበርገር	የዳቦ ዶሮ ሳንድዊች ቺዝበርገር	ቪጊ በርገር ቺዝበርገር	የተፈጩ ቺዝ	ቪጊ በርገር ቺዝበርገር
Baby Carrots ጥቁር አይድ አተር አዲስ አፕል የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	ኤዳማሜ የእንፋሎት ስኩዌሽ አዲስ ብርቱካን ፖምሶስ	ቀይ ቤል ፔፐር ስባሪዎች የእንፋሎት ብርኮሊ አዲስ አፕል የተቆራረጠ ፒች	የኩኩምበር ስላይስ ቴተር ቶስ አዲስ ዕንቁ የተቀላቀለ ፍሬ	Baby Carrots አረንጓዴ አተር አዲስ አፕል አፕሪኮት ግማሽ

በየዕለቱ :-  
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%  
Condiments – Ketchup, ሰናፍጭ, ማዮ, Ranch & ጣልያን  
Dressing, Margarine

የአትዮጵያ አማራጮች  
በየቀኑ የሚገኝ  
ዓሣ ይዟል  
የአካባቢ ምንጭ

**aramark**  
STUDENT NUTRITION

ሜኑስ ሊለወጥ ነው ::  
ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው ::



ሁሉም ምሳ  
ማካተት አለበት  
ምርጫ




# ታህሳስ 2024

9-12  
ምሳ ሜኑ

ታህሳስ 16- ታህሳስ 20

Powering  
potential.

	MON	TUES	WED	THURS	FRI
<b>መግቢያ ምርጫዎች</b>	-ፖምዶሮ ስፓጌቲ ቦሌ -Philly Cheesesteak	<u>የክረምት በዓል ማዕድ</u> ቱርክ የተጠበሰች አትዮጵያውያን ኑግቶች	-ሀገር ዶሮ ኑግ ቦውል ወ/ የእራት ጥቅልል -የሥጋ ኳስ ሱብ	-ዓሳ ኪኖአ ቦውል ወ/ ራት ሮል -የተጋገረ ድንች ከብሮቲሊ እና ከጅብ ጋር	ቼዝ ፒሳ ፔፐሮኒ ፒሳ
ሳላድ ባር ሮማይን ኤዳማሜ አዝመራ ወር ልዩ - Kale የተቆራረጠ ቼዝ ኩኩምበር ቲማቲም ቀይ ቤል ፔፐር ስባሪዎች	ቼዝ ፒሳ ፔፐሮኒ ፒሳ	ከእራት ጥቅልል ጋር 	BBQ የዶሮ ፒዛ	ዶሮ ወይም ባቄላ _ ቼዝ ናቾስ Nacho Toppings	ሳላድ ባር ካም እና ቼዝ መጠቅለያ
Nacho Toppings ጉርምስ ከሬም ጥቁር ደብረ ዘይት ጃላፔኖስ ሳልሳ	ሳላድ ባር ቱርክ _ ቼዝ መጠቅለያ	ዶሮ ቆሳር ሰላጣ W/ የእራት ሮል ገነት ሰላድ ወ/ ጅብ & ራት ሮል	ሳላድ ባር ሦስት የቼዝ መጠቅለያ	የበሬ ናቾ ሰላጣ W/ የእራት ሮል ገነት ሰላድ ወ/ ጅብ & ራት ሮል	ቩጊ በርገር ቼዝበርገር
<b>ፍራፍሬና ፍራፍሬ</b>	ቩጊ በርገር ቼዝበርገር	የዳቦ ዶሮ ሳንድዊች	ቩጊ በርገር ቼዝበርገር	የተፈጩ ቼዝ	የተፈጩ ቼዝ
	Baby Carrots አረንጓዴ አተር አዲስ አፕል የተንቆጠቆጠ ዕንቁ	የተጠበሰ ስኳር ድንች ኮላርድ ግራንስ አዲስ ብርቱካን ፖምሶስ	ቀይ ቤል ፔፐር ስባሪዎች የእንፋሎት ብሮቲሊ አዲስ አፕል የተቆራረጠ ፒች	የኩኩምበር ስላይስ የተንቆጠቆጠ በቆሎ አዲስ አፕል የተቀላቀለ ፍሬ	Baby Carrots ጥቁር ባቄላ አዲስ አፕል አፕሪኮት ግማሽ



በየዕለቱ :-  
የወተት ዝርያዎች Skim, 1%  
Condiments – Ketchup, ሰናፍጫ, ማዮ, Ranch & ጣልያን  
Dressing, Margarine

የአትዮጵያ አማራጮች  
በየቀኑ የሚገኝ  
ዓሳ ይዟል  
የአካባቢ ምንጭ



ሜኑስ ሊለወጥ ነው ::  
ይህ ተቋም እኩል እድል ሰጪ ነው::