

وجبات صحية لطفلك في المدرسة



	فواكه	دهون صحية	الخضار	النشويات	البروتين	الأسبوع الأول
	تفاح	زيت زيتون	خيار	توست	جبنة بيضاء	الإثنين
	حبة موز 🍌	فول السوداني	جزرة 🥕	توست أسمر	بيضة 🍳	الثلاثاء
	عنب	حبة جوز	بروكلي 🥦	معكرونة	دجاج	الأربعاء
	برتقالة 🍊	زيت زيتون	شرايح خيار	خبز	لبنة	الخميس
	حبات رمان	زيت التونة	ليمون 🍋	بسكوت سادة	تونة	الجمعة
	فواكه	دهون صحية	الخضار	النشويات	البروتين	الأسبوع الثاني
	زبيب	زيت الزيتون	حبة بندورة 🍅	خبز	حمص	الإثنين
	مشمش	افوكادو 🥑	جزر	أرز	دجاج	الثلاثاء
	حبة موز 🍌	جوز	خيار 🥒	شوفان 🌾	حليب	الأربعاء
	كيوي 🍏	زيت الزيتون	بروكلي 🥦	الفطيرة	فطيرة جبنة	الخميس
	توت	لوز	خس 🌿	معكرونة	دجاج	الجمعة
	فواكه	دهون صحية	الخضار	النشويات	البروتين	الأسبوع الثالث
	عنب	زيت الزيتون	سلطة	أرز	حمص	الإثنين
	أناناس	زيت الزيتون	بندورة	خبز	بيض 🍳	الثلاثاء
	ذرة 🌽	جوز	بروكلي 🥦	معكرونة	جبنة	الأربعاء
	موزة 🍌	افوكادو	جزرة 🥕	ذرة 🌽	كب كيك	الخميس
	تفاحة 🍏	زيت الزيتون	خيار 🥒	خبز أسمر	عجة البيض	الجمعة
	فواكه	دهون صحية	الخضار	النشويات	البروتين	الأسبوع الرابع
	برتقال 🍊	زيت الزيتون	بازلاء 🍲	خبز 🍞	سمك	الإثنين
	دراق	زيت الزيتون	بندورة 🍅	بسكوت	بطاطا	الثلاثاء
	كيوي 🍏	جوز	جزرة 🥕	مهلبية	بيضة 🍳	الأربعاء
	موزة	زيت الزيتون	خيار 🥒	موزة 🍌	بان كيك	الخميس
	عنب 🍇	افوكادو	بازيلاء	أرز 🍚	لحمة 🍖	الجمعة

مع تمنياتنا لكم عام دراسي سعيد وناجح 