



1	2	3	4	5
<p>የእንቁላል ፍርፍር ከጥብስ ጋር መንደሪን ብርቱካን ብሉቤሪ 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>BBQ ዶር የጻር ቃሪያ ዲነር ርልል  የPB &amp; J ሳንድዊች ጣፋጭ በቆሎ ስፒናች ሳላድ</p>	<p>ሳንዲዊች የሆነ ብስኩት እንጆሪ (ስትሮቤሪ) ብርቱካን 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>አትክልት፣ ስጋ እና ቺዝ ያለው ሃምበርገር ★ የሰጋ የቺዝ በርገር ★ የPB &amp; J ሳንድዊች የስኳር ድንች ኬክ/Puffs/ ሴለሪ ስቲክስ</p>	<p>የቁርስ ጥዝ የወይን ፍሬ ብሉቤሪ 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>★ የዶር አልፍሬዶ ★ ፓስታ አልፍሬዶ የተጠበሰ ነጭ ሽንኩርት  ★ የPB &amp; J ሳንድዊች የተቀላቀለ አትክልት ብሮኮሊ</p>	<p>★ ብስኩት እና ግሬቪ የተባለ ከሬም ማንደሪን ብርቱካን የፖም ከፋዮች 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>ታኮስ ★ የሜክሲኮ ባሕላዊ ምግብ የስፕሪን ሩዝ የPB &amp; J ሳንድዊች የስፕሪን ባሎቄ ጣፋጭ አተር</p>	<p>የተጋገረ የድንች ጥብስ አናናስ ኪዊ /Kiwi/ 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>ቺዚ ራቪዮሊ የተጠበሰ ነጭ ሽንኩርት  ሆም ሳንድዊች የPB &amp; J ሳንድዊች የኩኩምበር እና ቲማቲም ሰላጣ ትንንሽ ካሮት RIPS</p>
8	9	10	11	12
<p>የቁርስ ጥዝ መንደሪን ብርቱካን ብሉቤሪ 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>ሶስት መዳከን ፍሬዎች ቶስት ከእንቁላል ፍርፍር ጋር የPB &amp; J ሳንድዊች ተርኪ &amp; የቺዝ ሳንድዊች በአሸን የቀላ ድንች ትንንሽ ካሮት</p>	<p>የእንቁላል ፍርፍር በሲናም ቅመም የተሰራ ጥቅል ዳቦ ብርቱካን እንጆሪ (ስትሮቤሪ) 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>★ ስፓጌቲ ሱጎ ያለው ከ ሚትቦል ጋር ★ ስፓጌቲ ማሪናራ የተጠበሰ ነጭ ሽንኩርት  ★ የPB &amp; J ሳንድዊች አረንጓዴ ባቄላ ስፒናች ሳላድ</p>	<p>★ ለቁርስ የሚውል ቺዝ ያለው ኬክ የወይን ፍሬ ብሉቤሪ 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>ሆት ሃም እና ቺዝ በበን ላይ ★ ሳዊዘርን ቢን እና ሩዝ የPB &amp; J ሳንድዊች ትንንሽ ካሮት የጻር አትክልት</p>	<p>ፓን ኬክ ከሸርባ ጋር መንደሪን ብርቱካን የፖም ከፋዮች 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>ብብኪው ፖርክ ራብ/BBQ Pork Rib ሳንድዊች ★ ቺዚ ራቪዮ ቁሊቺ የተባለ ጥዝ የPB &amp; J ሳንድዊች ሦስት ዓይነት ቀለም ያለው ሰላጣ የድንች ክታሬ</p>	<p>የአሳማ ስጋ እና የቺዝ ዶናት አናናስ ኪዊ /Kiwi/ 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>★ የዶር ቁዌሳዲላ ★ ቺዝ ቁዌሳዲላ የPB &amp; J ሳንድዊች የስፕሪን ባሎቄ ጣፋጭ አተር</p>
15	16	17	18	19
<p>የእንቁላል ፍርፍር ከጥብስ ጋር መንደሪን ብርቱካን ብሉቤሪ 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>ሚትቦል ሳብ የPB &amp; J ሳንድዊች የተጠበሰ (ቶስትድ) የቺዝ ሳንድዊች ትንንሽ ካሮት የጻር አትክልት</p>	<p>ሳንዲዊች የሆነ ብስኩት እንጆሪ (ስትሮቤሪ) ብርቱካን 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>ናኮስ የPB &amp; J ሳንድዊች ሆም ሳንድዊች የስፕሪን ባሎቄ የተቀላቀለ አትክልት</p>	<p>የቁርስ ጥዝ የወይን ፍሬ ብሉቤሪ 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>★ የዶር ፔኒ ፓስታ የPB &amp; J ሳንድዊች የተጠበሰ (ቶስትድ) የቺዝ ሳንድዊች ትንንሽ ካሮት ሴለሪ ስቲክስ</p>	<p>★ ብስኩት እና ግሬቪ የተባለ ከሬም መንደሪን ብርቱካን የፖም ከፋዮች 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>የጣሊያን ሳብ የጣሊያን የጾም (ቪኒ) ሳብ የPB &amp; J ሳንድዊች ብሮኮሊ በቅመም የጣሬ ጥርን ሰላጣ</p>	<p>የተጋገረ የድንች ጥብስ አናናስ ኪዊ /Kiwi/ 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>★ የቺዝ ጥዝ የPB &amp; J ሳንድዊች ጣፋጭ አተር ትንንሽ ካሮት</p>
22	23	24	25	26
<p>የቁርስ ጥዝ መንደሪን ብርቱካን ብሉቤሪ 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>የቪፉ ምርጫ</p>	<p>የእንቁላል ፍርፍር በሲናም ቅመም የተሰራ ጥቅል ዳቦ ብርቱካን እንጆሪ (ስትሮቤሪ) 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>የቪፉ ምርጫ</p>	<p>★ ለቁርስ የሚውል ቺዝ ያለው ኬክ የወይን ፍሬ ብሉቤሪ 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>የቪፉ ምርጫ</p>	<p>ፓን ኬክ ከሸርባ ጋር መንደሪን ብርቱካን የፖም ከፋዮች 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>የቪፉ ምርጫ</p>	<p>የአሳማ ስጋ እና የቺዝ ዶናት አናናስ ኪዊ /Kiwi/ 100% የፍራፍሬ ጭማቂ</p> <p>የቪፉ ምርጫ</p>
29	30	31	1	2
<p>የሰማዕታት ቀን</p>	<p>የቪፉ ምርጫ</p>	<p>የቪፉ ምርጫ</p>	<p>ሰኔ</p>	<p>- የመጨረሻ ቀን -</p>
<p>የቪፉ ምርጫ</p>	<p>የቪፉ ምርጫ</p>	<p>የቪፉ ምርጫ</p>	<p>የቪፉ ምርጫ</p>	<p>የቪፉ ምርጫ</p>

DPS የምግብ እና የተመጣጠነ ምግብ አገልግሎት ለ 2017-2018 የትምህርት ዓመት በመቅጠር ላይ ነው። ለበለጠ መረጃ በ 720-423-5600 ይደውሉ ወይም [www.careers.dpsk12.org](http://www.careers.dpsk12.org) ይጎብኙ

- ውሀ እና የተለያዩ አይነት ወተቶች ከእያዳንዱ ምግብ ጋር ይቀርባሉ፡
- \* ስብ የሌለው ነጭ
  - \* 1% ነጭ
  - \* ስብ የሌለው እንጆሪ
  - \* ስብ የሌለው ቸኮላት

Denver Public Schools

Food & Nutrition Services

ቁርስ ሜኑ

የምሳ ሜኑ

**አምሌ ሳላድ /SALAD BAR/**

ውስን ያልሆነ የተለያዩ አይነት አሳ፣ በጣሳ የታሸገ እና የደረቁ ፍራፍሬዎች እና አትክልት በየቀኑ ይቀርባል። በሚኖርበት ወቅት ሁሉ የአካባቢን ምግቦች እናቀርባለን

ሁሉም የአህል ምርቶች ቢያንስ 51% ሙሉ እህል ናቸው እንዲሁም የተሠሩት

USDA በአኩል ሁኔታ ዕድሎችን የሚያመቻች እና የሚቀጥር ነው።

አባዘዎትን ሜኑዎች ሊለወጡ እደሚችሉ ይስታውሱ።