

Classroom Menu 14th – 18th May 2023



	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
--	--------	--------	---------	-----------	----------

BREAKFAST

DAIRY	Laban	Milk	Laban	Milk	Laban
FRUIT	Orange Wedges	Apple	Watermelon	Pears	Orange Wedges
VEGETABLE	Cucumber Stick	Carrot & Corn	Cucumber Slice	Carrot & Broccoli	Carrot & Cucumber
MAIN	Omelette Wrap	Zaatar Fatayer	Chicken Shawarma Wrap	Cheese Cucumber S/W	Hummus & Arabic Brown Bread

LUNCH

DAIRY	Low Fat Yoghurt	Laban	Low Fat Yoghurt	Laban	Low Fat Yoghurt
FRUIT	Apple	Watermelon	Banana	Orange Wedges	Watermelon
VEGETABLE	Carrot & Broccoli	Cucumber – Lettuce	Carrot Grated	Cucumber Sticks	Carrot & Corn
MAIN	Beef Machboos – Tomato Salsa	Butter Chicken – Steamed Rice	Beef Stew - Steamed Rice	Chicken Pasta in Pink Sauce	Beef Quesadilla

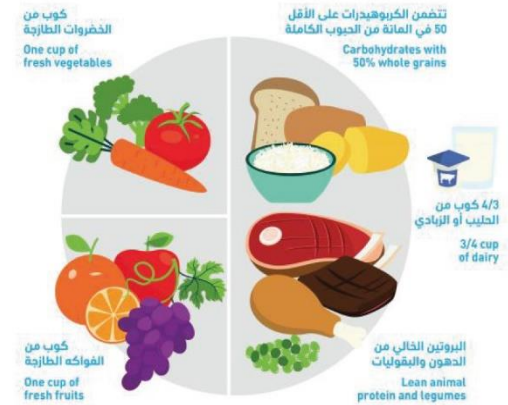
برنامج الوجبات الغذائية لمدارس مؤسسة قطر Qatar Foundation School Meals Program

هناك أكثر من 5000 طالب يستمتعون بتناول وجباتنا المدرسية كل يوم. فوجباتنا تستجيب للمبادئ التوجيهية للمقاصف المدرسية، التي تتدرج ضمن الدلائل الإرشادية للتغذية في قطر، والتي تراعي، طبقاً للسن، الضوابط المناسبة لاستهلاك السعرات الحرارية، والسكر المكرر، والصوديوم، والدهون غير الصحية.

وتضمن هذه المبادئ التوجيهية بقاء طلابنا في صحة جيدة، ومتمتعين بالقوة والتركيز في المدرسة.

More than 5,000 students enjoy healthy school meals every day. Our meals meet School Canteen Guidelines, which are based on the Qatar Dietary Guidelines. These include age-appropriate limits on calories, refined sugar, sodium, and unhealthy fats.

These guidelines ensure that our students remain healthy, strong, and focused at school.



منخفض الدهون المشبعة
LOW IN SATURATED FAT

قليل الملح
LOW SALT

بدون سكر مضاف
NO ADDED SUGAR

