



Fresh Express

Available K-12

Monday through Friday

Wednesday

PARFAIT
Mixed Berry

PLATTER
Italian Sub

SALAD
Santa Fe Salad

Monday

PARFAIT
Blueberry

PLATTER
Turkey Sub

SALAD
Chicken Caesar Salad

Tuesday

PARFAIT
Strawberry

PLATTER
Nacho Cheese Platter

SALAD
Antipasto Salad

Thursday

PARFAIT
Peach

PLATTER
Cheese Fruit Platter

SALAD
Buffalo Chicken Salad

Friday

PARFAIT
Mixed Fruit

PLATTER
Tuna Boat

SALAD
Chef Salad



MILK: Choice of 1% or **Skim White Milk**, or **Fat-Free Chocolate Milk** with all Fresh Express meals.

FRUIT: A reimbursable lunch must include a minimum of ½ cup fruit equivalent with an entrée.

It is our intent to have these choices available to all students at all times, however, there may be occasions when choices are limited.

الثلاثاء

بارفيه
فراولة

طبق
طبق جبن الناتشو

السلطة
سلطة أنتيباستو

الاثنين

بارفيه
التوت الأزرق

طبق
شطيرة ديك رومي

السلطة
سلطة سيزر بالدجاج



Fresh Express

12 متوفرة لمرحلة الروضة حتى الصف
من الاثنين إلى الجمعة

الجمعة

بارفيه
فواكه مشكلة

طبق
قارب تونة

السلطة
سلطة الشيف

الخميس

بارفيه
خوخ

طبق
طبق فاكهة بالجبن

السلطة
سلطة دجاج بافلو

الأربعاء

بارفيه
توت مشكل

طبق
شطيرة إيطالية

السلطة
سلطة سانتا في

الحليب: خيار حليب 1% دسم أو حليب منزوع الدسم، أو حليب شوكولاتة منزوع الدسم مع جميع وجبات فريش اكسبريس.
الفاكهة: يجب أن تشمل وجبة الغداء مستحقة السداد على ما لا يقل عن نصف كوب من الفاكهة مع طبق رئيسي.



نهدف إلى توفير هذه الاختيارات لجميع الطلاب في جميع الأوقات، ولكن قد تكون هناك أوقات تصبح الخيارات فيها محدودة.



Fresh Express

Disponible para K-12

Lunes a viernes

Miércoles

PARFAIT
Bayas mixtas

BANDEJA
Sub italiano

ENSALADA
Ensalada Santa Fe

Lunes

PARFAIT
Arándanos

BANDEJA
Sub de pavo

ENSALADA
Ensalada César de pollo

Martes

PARFAIT
Fresas

BANDEJA
Bandeja de queso y nachos

ENSALADA
Ensalada Antipasto

Jueves

PARFAIT
Durazno

BANDEJA
Bandeja de queso y fruta

ENSALADA
Ensalada de pollo
al estilo Buffalo

Viernes

PARFAIT
Frutas surtidas

BANDEJA
Barquito de atún

ENSALADA
Ensalada del Chef



LECHE: Leche descremada o semidescremada con 1 % de grasa o leche chocolatada sin grasa a elegir con todas las comidas recién preparadas.

FRUTA: Un almuerzo reembolsable debe incluir por lo menos ½ taza de fruta equivalente con un plato principal.

Queremos que todos los estudiantes puedan elegir entre estas opciones en todo momento, pero habrá ocasiones en que las opciones podrían ser limitadas.



Fresh Express

တၢ်ဒီးန့ၢ်အိၣ်သ့ၤလၢ K-12

မ့ၢ်ဆၢၣ် တုၤ မ့ၢ်ဖိဖး

မ့ၢ်ဆၢၣ်

ကိၣ်ဆၢတံၤသး
ဘလူဘဲၣ်ရံၣ်

ကိၣ်ပလၢၣ်တၢၣ်
ဆိကဆိညၢၣ် ကိၣ်တြိၣ်တကလုာ်

တၢ်အိၣ်စံၢ်ပါ
ကိၣ်ပလၢၣ်တၢၣ်

မ့ၢ်ယုၢ်

ကိၣ်ဆၢတံၤသး
တၢ်အိၣ်စံၢ်ပါ

ကိၣ်ပလၢၣ်တၢၣ်
နီၣ်ခိၣ် ခွဲး(၈) ပလၢၣ်တၢၣ်

တၢ်အိၣ်စံၢ်ပါ
တၢ်အိၣ်စံၢ်ပါ ဘဲမ့ၢ်တကလုာ်

မ့ၢ်ပျဲၤ

ကိၣ်ဆၢတံၤသး
ဘဲၣ်ရံၣ်သၢၣ် ကျဲၣ်ကျိ

ကိၣ်ပလၢၣ်တၢၣ်
အိၣ်ထါလယၢၣ် ကိၣ်တကလုာ်

တၢ်အိၣ်စံၢ်ပါ
Santa Fe တၢ်အိၣ်စံၢ်ပါတကလုာ်

မ့ၢ်လုၤဇိၤ

ကိၣ်ဆၢတံၤသး
ထံမိၤတၢ်သၢၣ်ဖးဒိၣ်

ကိၣ်ပလၢၣ်တၢၣ်
ခွဲး(၈) တၢ်သုတၢ်သၢၣ် ပလၢၣ်တၢၣ်

တၢ်အိၣ်စံၢ်ပါ
Buffalo ဆိညၢၣ် စံၢ်ပါ

မ့ၢ်ဖိဖး

ကိၣ်ဆၢတံၤသး
တၢ်သုတၢ်သၢၣ် ကျဲၣ်ကျိ

ကိၣ်ပလၢၣ်တၢၣ်
ကိၣ်ဘျၢၣ်ဘၢၣ်လၢ အိၣ်ဒီးညၢၣ်ထူၣ်န့ၣ်

တၢ်အိၣ်စံၢ်ပါ
တၢ်အိၣ်စံၢ်ပါတကလုာ်



တၢ်န့ၢ်ထ-တၢ်ဃုထၢသ့ တၢ်န့ၢ်လံၤလၢ အသိအပျီၢ်ဟ် 1% မ့တမ့ၢ် တဟ်နီတစဲး, မ့တမ့ၢ် ခွဲးကလဲး တၢ်န့ၢ်ထံၤလၢ အသိအပျီၢ်တဟ်နီတစဲးဒီး တၢ်အိၣ်တၢ်အိတဖၣ်လၢ အသိအကဆီဒီး တၢ်ဒီးန့ၢ်အိၣ်သ့ၤလၢ.

တၢ်သုတၢ်သၢၣ်- မ့ၢ်ဆိတၢ်အိၣ်လၢ ပဒိၣ်ဟ့ၣ်ဘူးလဲန့ၣ် ကဘၣ်ဟ်ဃုာ်ဒီး တၢ်သုတၢ်သၢၣ် 1/2 ခွဲးလၢ အထဲသိးသိးဒီး တၢ်အိၣ်မိၢ်ပျၢၣ်တလီၤန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အံၤမ့ၢ်ပတၢ်ပညိၣ်လၢ တၢ်ဒီးန့ၢ် တၢ်ဃုထၢခဲလၢကသ့န့ၣ်လီၤ.



Fresh Express

Waxaa heli karo fasalada K-12

Isniin ilaa iyo Jimco

Arabca

PARFAIT

Berry isku dhafan

PLATTER

Talyaani Sub

SALAAD

Santa Fe Salad

Isniin

PARFAIT

Blueberry

PLATTER

Turkey Sub

SALAAD

Digaag Kaysar Salad

Talaado

PARFAIT

Strawberry

PLATTER

Nacho Cheese Platter

SALAAD

Antipasto Salad

Jimce

PARFAIT

Miro guduudan

PLATTER

Saxan khudaar jiis

SALAAD

Salad digaag Buffalo

Jimce

PARFAIT

Qudaar Mushakal ah

PLATTER

Doonta Tuna

SALAAD

Cunto Salad



CAANO: Xulasho ah 1% ama **Caano subag leh**, or **Caano aan lahayn Subag oo Shukulaato ah** oo kujira dhamaan Cuntooyinka Fresh Express.

MIRRO: Qadada wanaagsan waa in ay ku jirto ugu yaraan fudud oo leh 1/2 koob oo miro ah.

Waa ujeedayada in xulashooyinkaan laga heli karo dhamaan ardayda dhammaan wakhtiyada, si kastaba ha ahaatee, waxaa jiri kara marar ay doorashooyinku ay xadidan yihiin.



Fresh Express

Kinapatikana kwa Shule
ya Chekechea hadi Gredi ya 12

Jumatatu hadi Ijumaa

Jumatano

PARFAIT

Mseto wa Beri

MSETO WA CHAKULA

Chakula Mbadala
cha Kiitaliano

SALADI

Saladi ya Santa Fe

Jumatatu

PARFAIT

Bluberi

MSETO WA CHAKULA

Chakula Mbadala cha
Batamzinga

SALADI

Saladi ya Chicken Caesar

Jumanne

PARFAIT

Stroberi

MSETO WA CHAKULA

Mseto wa Chakula cha
Jibini ya Nacho

SALADI

Saladi ya Antipasto

Alhamisi

PARFAIT

Pichi

MSETO WA CHAKULA

Mseto wa Jibini
na Matunda

SALADI

Saladi ya Kuku

Ijumaa

PARFAIT

Matunda

Yaliyochanganywa

MSETO WA CHAKULA

Tuna Boat

SALADI

Saladi ya Chef



MAZIWA: Chaguo la maziwa ya krimu ya kiwango cha 1% au **Maziwa Meupe ya Machunda**, au **Maziwa ya Chokoleti Yasiyo na Mafuta** na vyakula vyote Freshi vya Moja kwa Moja.

MATUNDA: Chakula cha mchana cha kurejeshewa pesa lazima kijumuishe kiasi cha chini zaidi cha nusu kikombe cha chakula kinacholingana na matunda na chakula kikuu.

Nia yetu ni kuhakikisha kuwa machaguo haya yapo kwa wanafunzi wote wakati wote, hata hivyo, kunaweza kuwa na hali ambapo machaguo ni machache.