ספטמבר 2019

**תפריט לשנת הלימודים תשע"ט- ראשל"צ:**

**שבוע 1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **יום א'** | **יום ב'** | **יום ג'** | **יום ד'** | **יום ה'** |
| **מנה עשירת חלבון** | כדורי הודו ברוטב עגבניות | שווארמה | שוקי עוף ברוטב | שניצל | בולונז צמחוני |
| **דגנים** | פתיתים 50/50 | אורז (70/30) | קוסקוס מלא | אורז (70/30) | פסטה חיטה מלאה  +רוטב עגבניות |
| **ירקות חיים** | ערכת ירקות | ערכת ירקות | ערכת ירקות | ערכת ירקות | ערכת ירקות |
| **ירקות מבושלים** | אפונה ברוטב עגבניות | שעועית צהובה בציר ירקות | לקט ירקות לקוסקוס | תבשיל חומוס בציר ירקות | גזר גמדי |
| **פרי** | יוגשו חמישה סוגי פרי שונים בשבוע | | | | |
| **שתייה** | מים | מים | מים | מים | מים |

**שבוע 2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **יום א'** | **יום ב'** | **יום ג'** | **יום ד'** | **יום ה'** |
| **מנה עשירת חלבון** | כדורי הודו בגריל | נתחי עוף ברוטב | שוקי עוף במרינדה | קציצות בקר ברוטב עגבניות | שניצל |
| **דגנים** | אורז 70/30 | פתיתים (50/50) | קוסקוס | פסטה חיטה מלאה  +רוטב עגבניות | אורז 70/30  +רוטב עגבניות |
| **ירקות חיים** | עגבנייה, מלפפון, פלפל | עגבניה, מלפפון וגזר | עגבניה, מלפפון, פלפל | עגבנייה, מלפפון, גזר | סלט גזר חי |
| **ירקות מבושלים** | שעועית ירוקה ברוטב עגבניות | תבשיל עדשים | מרק לקוסקוס | גזר גמדי | אפונה ברוטב עגבניות |
| **פרי** | יוגשו חמישה סוגי פרי שונים בשבוע | | | | |
| **שתייה** | מים | מים | מים | מים | מים |

* **יסופקו פירות לצהרונים- חמישה סוגים בשבוע**
* **יסופק לחם מחיטה מלאה.**
* **ממרחים שיסופקו לגנים: טחינה, חומוס, טונה, חמאת בוטנים.**