Manje Midi

Novanm se Mwa Eritaj Endyen Damerik!
Engredyan endijèn yo ***an lèt gra*** *epi yo make ak yon plim a Feather*

NOVANM 2026
Lekòl Primè Oranj

Sit Wèb Inyon Skolè Rejyonal 73 Ralph C. Mahar

Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi

2 Poul griye avèk **diri peyi**, pwa tann avèk fwomaj, salad ti tomat ak **mayi** avèk fwomaj ak bazilik, pòm tranche nan gode ak melon fre

3 Ravioli fwomaj avèk sòs pomodoro yo fè nan zòn nan, yon baton pen konplè, fwomaj pamazàn, ti kawòt, gode miti ak krèm, ak pòm eritaj boskoopki fèt nan zòn nan

4 Big Primo stil New York Pitza fwomaj oswa pepèwoni avèk **pwa tann erab**, sèk konkonm, gode diferan fwi, ak pwa fre yo fè nan zòn nan

5 Ambègè oswa tchizbègè sou yon pen konplè avèk pwa Boston, salad 3 **pwa** pike, gode pwa ak rezen fre

6 Sòs alfredo poul ak bwokoli sou spageti konplè ansanm ak diferan fwi ak legim

Lòt repa: Repa avèk sereyal vejetaryen San Glitèn (GF), sannwitch vejetaryen manba grenn tounesòl ak konfeti sou pen konplè, bwat sannwitch janbon kochon ak fwomaj

9 Pat chinwa bèf avèk legim fri, salad **mayi** milti-koulè, gode pòm tranche ak melon fre

10 **Soup joumon tradisyonèl** ansanm ak **grenn joumon** griye, yon baton pen konplè, **salad 3 sè**, gode **fwi ble** ak krèm, ak yon pòm eritaj black oxford yo fè nan zòn nan

11 

12 Tostitos konplè ak kòdèn epise, avèk **pwa** nwa sofrito, leti tranche, salsa, gwakamole, gode pwa ak rezen fre

13 **Somon** nò Atlantik fre avèk **siwo erab** sou diri peyi avèk ti chou chinwa boukannen ak diferan fwi ak legim

Lòt repa: Repa pomkèt konplè vejetaryen, òtdòg vejetaryen, salad poul sèk avèk ti pen sèk konplè ak pen konplè

16 Jounen babekyou Jay!
Sannwitch kochon babekyou sou pen konplè avèk **mayi** griye chili e sitwon, salad **Jicama**, gode pòm tranche, ak melon fre

17 **Chili bizon 3 sè tradisyonèl** avèk pen mayi, tranch pwavwon wouj sikre, gode **fwi ble** ak krèm, ak yon pòm "Norther Spy" ki fèt nan zòn nan

18 Lage Anvan Lè
Cwazi ant Repa bagel konplè Sannwitch salad ton, oswa Bwat oumous vejetaryen, ansanm ak diferan fwi ak legim

19 Lage Anvan Lè
Cwazi ant Repa bagel konplè Sannwitch salad ton, oswa Bwat oumous vejetaryen, ansanm ak diferan fwi ak legim

20 Lage Anvan Lè
Cwazi ant Repa bagel konplè Sannwitch salad ton, oswa Bwat oumous vejetaryen, ansanm ak diferan fwi ak legim

Lòt repa: Repa bagel konplè vejetaryen, Sannwitch salad ton sou pen konplè avèk leti, oswa bwat oumous vejetaryen

23 Ambègè pwa nwa pike avèk sòs "Boom Boom" sou pen konplè ansanm ak ti boul pòmdetè, salad jikana, pòm tranche nan gode, ak melon fre

24 Repa Kòdenn!
avèk sòs, **joumon** yo fè nan zòn nan, pire pòmdetè, fas pen konplè, kòblè pòm konplè tradisyonèl, ak sòs **kranbèj**

25 Lage Anvan Lè
Chwazi ant Repa sereyal GF, Sannwitch vejetaryen manba grenn tounesòl ak konfeti, oswa salad chèf, ansanm ak diferan fwi ak legim

26 Bon Fèt Remèsiman!

27

Gade videyo sa a sou Jounen rekòt kranbèj tribi Mashpee Wampanoag la ki soti nan Mize Nasyonal Smithsonian an

Eseye resèt ak videyo Pwojè Sistèm Manje Endijèn Damerik Tradisyonèl

Aprann plis sou Twa Sè yo – epi pa manke eseye mayi, pwa, ak joumon ki sou meni an pou mwa sa a!

Lòt repa: Sereyal konplè, Sannwitch vejetaryen manba ak konfeti, oswa Salad chèf ak yon pen konplè

30 Sannwitch poul griye babekyou sou pen konplè ansanm ak frit epise ki kuit nan fou, salsa **mayi** pike, pòm tranche nan gode, ak melon fre

Chak elèv ap jwenn yon manje midi konplè gratis

Chak atik ki apa gen pri pa l
Meni an gendwa chanje
Administre kont elèv ou anliy nan www.MySchoolBucks.com

Yon repa USDA K-8 gratis gen...1 lèt ekreme oswa lèt 1%, yon atik grenn konplè, yon atik pwoteyin ki fèt ak legim oswa vyann, fwi ak legim

Chak jou gen diferan ss, ti kawòt, lèt ekreme blan, lèt ekreme chokola, oswa lèt 1% blan
Gen lòt kalite lèt pou elèv ki gen yon pwoblèm sante avèk prèv, tankou laktèd oswa lèt soja
Si w gen kesyon oubyen si w ta renmen plis enfòmasyon, tanpri, kontakte kbressani@rcmahar.org, tanpri, konakte kbressani@rcmahar.org