

QF-SCHOOL CLASSROOM MEALS

The background of the slide is a dark, textured wooden surface. On the right side, there are several slices of fresh green bell peppers and avocados, arranged vertically. The text is overlaid on the left and center of the image.

September 8 to October 3, 2019

QF School Classroom Meals- Week 4- Sept. 8-12

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

Breakfast

Dairy

Milk

Laban

Milk

Milk

Laban

Fruit

Water Melon

Sweet Melon

Pears

Orange Wedges

Watermelon

Vegetable

Carrot & Cucumber Sticks

Cucumber & Olives

Carrot & Green Capsicum

Carrot & Cucumber Sticks

Sweet Corn

Main

Tortilla Scrambled Egg & Tomato

Fatayer Spinach

Dates & Oats Squares

Creamy Feta Pesto & Tomato In Toast Bread

Hummus Tahini & Arabic Bread

Lunch

Dairy

Low Fat Yoghurt

Low Fat Yoghurt

Low Fat Yoghurt

Low Fat Yoghurt

Low Fat Yoghurt

Fruit

Banana

Orange Wedges

Strawberry

Apple Red

Sweet Melon

Vegetable

Fattoush

French Lentil Salad

Chicken Orzo Salad

Tabbouleh

Cabbage Corn Slaw

Main

Chicken Harees

Prawns Curry Sauce

Beef Strips & Mushroom Sauce

Beef Kofta BBQ

Chicken Biryani

Steamed Rice

Steamed Rice

Hummus Tahini

Raita

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 تدرج ضمن الدلائل الإرشادية للتغذية في قطر، والتي تراعي، طبقاً للسن، الصواب المناسبة لاستهلاك السعرات الحرارية، والسكر المكرر، والصوديوم، والدهون غير الصحية.

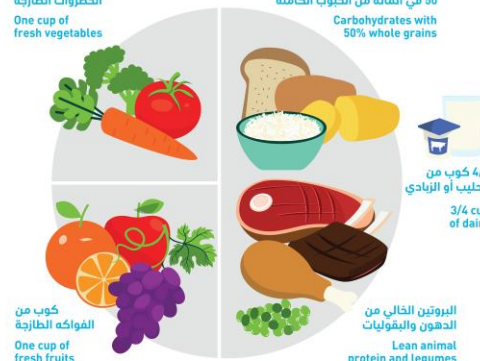
وتضمن هذه المبادئ التوجيهية بقاء طلابنا في صحة جيدة، ومتمتعين بالقوة والتركيز في المدرسة.

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.

كوب من الخضروات الطازجة
One cup of fresh vegetables

تتضمن الكربوهيدرات على الأقل 50 في المائة من الحبوب الكاملة
Carbohydrates with 50% whole grains



كوب من الفواكه الطازجة
One cup of fresh fruits

4/3 كوب من الحليب أو الزبادي
3/4 cup of dairy

البروتين الخالي من الدهون والبقوليات
Lean animal protein and legumes

منخفض الدهون المشبعة

قليل الملح

بدون سكر مضاف

LOW IN SATURATED FAT

LOW SALT

NO ADDED SUGAR



المكسرات
nuts



الطعام المقلي
fried food



المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة
carbonated beverages and energy drinks



الشوكولاتة والحلويات
chocolate and candy



اللحوم المصنعة
processed meat



المايونيز
mayonnaise



المتحلات
dessert



الرقائق
chips

QF School Classroom Meals Week 1-Sept. 15-19

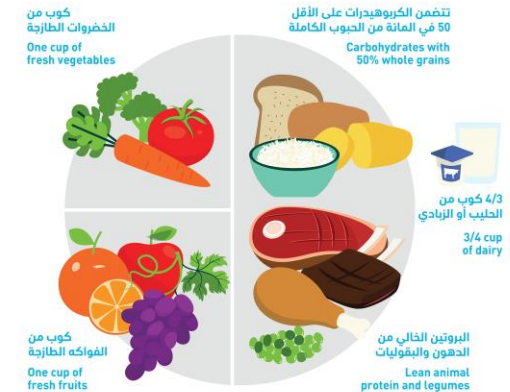
	SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
	<u>Breakfast</u>				
Dairy	Milk	Laban	Milk	Milk	Laban
Fruit	Water Melon	Sweet Melon	Pears	Orange Wedges	Watermelon
Vegetable	Carrot & Cucumber Sticks	Cucumber & Olives	Carrot & Green Capsicum	Carrot & Cucumber Sticks	Sweet Corn
Main	Tortilla Scrambled Egg & Tomato	Fatayer Zaatar	Apple Cinnamon Loaf	Labneh & Olives Paste In Toast Bread	Pizza Margarita
	<u>Lunch</u>				
Dairy	Low Fat Yoghurt	Low Fat Yoghurt	Low Fat Yoghurt	Low Fat Yoghurt	Low Fat Yoghurt
Fruit	Banana	Orange Wedges	Pineapple	Apple Red	Sweet Melon
Vegetable	Fattoush	Greek Salad	Potato Mint & Corn Salad	Cheesy Tomato Salad	Curried Chicken Salad
Main	Baked Fish Finger Roasted Potato	Garlicky Spaghetti & Green Peas	Chicken Teriyaki Steamed Rice	Spaghetti Beef Bolognese	Chicken Biryani Raita

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 تندرج ضمن الدلائل الإرشادية للتغذية في قطر، والتي تراعي، طبقاً للسن، الصواب المناسبة لاستهلاك السعرات الحرارية، والسكر المكرر، والصوديوم، والدهون غير الصحية. وتضمن هذه المبادئ التوجيهية بقاء طلابنا في صحة جيدة، ومنتعنين 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



QF School Classroom Meals Week 2-Sept. 22-26

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

Breakfast/Brunch

Dairy

Milk

Laban

Milk

Milk

Laban

Fruit

Water Melon

Sweet Melon

Pears

Orange Wedges

Watermelon

Vegetable

Carrot & Cucumber Sticks

Cucumber & Olives

Carrot & Green Capsicum

Carrot & Cucumber Sticks

Sweet Corn

Main

Boiled Egg & Arabic Bread

Toast Bread Triangle Cheese

Dates & Oats Squares

Tortilla Keshkeh

Fatayer Meat

Lunch

Dairy

Low Fat Yoghurt

Low Fat Yoghurt

Low Fat Yoghurt

Low Fat Yoghurt

Low Fat Yoghurt

Fruit

Banana

Orange Wedges

Strawberry

Apple Red

Sweet Melon

Vegetable

Corn & Tomato

Quinoa & Corn Salad

Tomato & Olives

Cabbage Corn Slaw

Mediterranean Chick Peas Salad

Main

Vegetables Stir Fried Rice & Green Peas

Fish Tikka

Steamed Rice

Spaghetti Mixed Sauce Prawns

Chicken Patty & Bun

Roasted Potato

Chicken Biryani

Raita

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 تدرج 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



QF School Classroom Meals Week 3-Sept. 29-Oct. 3

SUNDAY

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

Breakfast

Dairy

Milk

Laban

Milk

Milk

Laban

Fruit

Water Melon

Sweet Melon

Pears

Orange Wedges

Watermelon

Vegetable

Carrot & Cucumber Sticks

Cucumber & Olives

Carrot & Green Capsicum

Carrot & Cucumber Sticks

Sweet Corn

Main

Hummus Tahini & Arabic Bread

Fatayer Cheese

Apple Cinnamon Loaf

Tomato-Pesto & Mozzarella In Toast Bread

Pizza Margarita

Lunch

Dairy

Low Fat Yoghurt

Low Fat Yoghurt

Low Fat Yoghurt

Low Fat Yoghurt

Low Fat Yoghurt

Fruit

Banana

Orange Wedges

Pineapple

Apple Red

Sweet Melon

Vegetable

Tabbouleh

Corn & Green Peas Salad

Chicken Orzo Salad

Mexican Salad

Potato Mint & Corn Salad

Main

Chicken Shawarma & Garlic Sauce

Baked Fish & Lemon Sauce

Spaghetti Chicken Bolognese Gratin

Beef Fajita

Chicken Biryani

Roasted Potato

Steamed Rice

Spaghetti Pomodoro

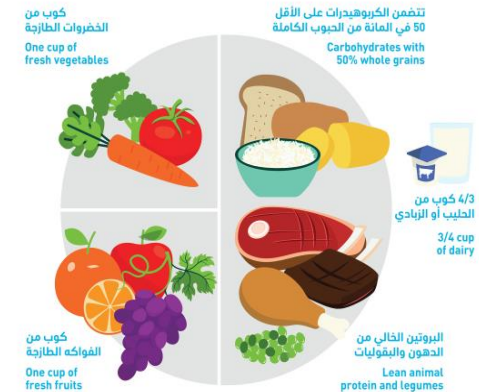
Raita

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 تدرج ضمن الدلائل الإرشادية للتغذية في قطر، والتي تراعي، طبقاً للسنة، الضوابط المناسبة لاستهلاك السعرات الحرارية، والسكر المكرر، والمواد الحافظة، 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

