

1.9.2019

תפריט A – רחובות חוויות

שבוע א' + ג'

| יום ה' | יום ד' | יום ג' | יום ב' | יום א' |
|----------------------|---------------------|------------|-------------|---------------------------|
| בולונז בשרי | נתחי עוף ברוטב גריל | שניצל פריך | שוקיים | קבב עוף בציר ירקות |
| פסטה עם חיטה מלאה | בורגול | אורז לבן | קוסקוס מלא | אורז אושפלו |
| תבשיל עדשים | אפונה ברוטב עגבניות | גזר גמדי | מרק לקוסקוס | תבשיל חומוס בציר ירקות |

שבוע ב' + ד'

| יום ה' | יום ד' | יום ג' | יום ב' | יום א' |
|---------------------------|---------------------------------------|-------------|-----------------------|-------------------------------|
| נתחי עוף ברוטב עגבניות | כדורי בשר ברוטב עגבניות | שוקיים | קציצת הודו ברוטב גריל | שניצל פריך |
| פסטה מלאה + רוטב בצד | אורז לבן | קוסקוס מלא | פתיתים עם חיטה מלאה | פסטה טריקולור עם חיטה מלאה |
| לקט ירקות כפרי | תבשיל שעועית לבנה ברוטב עגבניות | מרק לקוסקוס | תירס | אפונה ללא רוטב |

