

Weekly Menu

May Week 4 : 1st May - 5th May

Days	Breakfast الفطور	Lunch الغداء	Dinner العشاء
Monday الاثنين	Sunny Side up Egg Sandwich ساندويتش البيض	Chicken Arrabiata Pasta سباغيتي الدجاج	Falafel Labneh Bowl طبق الفلافل و اللبنه بالخضروات
Tuesday الثلاثاء	Egg Breakfast Bowl فطور البيض مع المشروم و السبانخ	Chicken with Tomato Rice الدجاج مع ارز الطماطم	Kidney beans Potato Salad سلطه البطاطا مع الفاصوليا الحمراء
Wednesday الأربعاء	Herbal Labneh Sandwich ساندويتش اللبنه مع الاعشاب	Chicken with Spanish rice & bean الارز الاسباني مع الدجاج	Beetroot Feta Cheese Salad سلطه الشمندر مع جبنة الفيثا
Thursday الخميس	Egg Veggie Omelet اومليت الخضار و المشروم	Chicken Burger with coleslaw برجر الدجاج مع الكولوسلو	Macaroni Pasta Salad with black beans سلطه المكروني مع الفاصوليا السوداء
Friday الجمعة	Egg Avo Toast البيض المخفوق مع الافوكادو	Pumpkin Chicken risotto ريزوتو الدجاج مع القرع	Stuffed Potato with mix beans محشي البطاطا مع الخضار

Weekly Menu

May Week 4 : 8May - 12May

Days	Breakfast الفتور	Lunch الغداء	Dinner العشاء
Monday الاثنين	Pancake with cream cheese بانكيك مع جبن الكريم	Chicken Curry with celery & Carrot كاري الدجاج الاخضر مع الكرفس	Mediterranean white & black beans Salad سلطة الفاصوليا البيضاء والسوداء المتوسطة
Tuesday الثلاثاء	Egg Salad Sandwich ساندوتش سلطة البيض	Chicken linguini Pasta معكرونة دجاج التوكسان	Summer Rolls لفائف الصيف بالخضروات و الحمص
Wednesday الأربعاء	Mexican Egg bowl البيض المخفوق بالطريقة المكسيكية	Chicken Green Thai Curry with Rice كاري الدجاج التايلاندي الأخضر مع أرز	Grilled Vegetables Sandwich with cheese ساندوتش خضروات مشوية بالجبن
Thursday الخميس	Spinach & mushroom with Feta Cheese sandwich ساندوتش السبانخ والفطر مع جبنة الفيتا	Chicken Fajita Pasta باستا فاهيتا الدجاج	Assorted Sweet Potato Salad سلطة البطاطا حلوة
Friday الجمعة	Egg quesadilla breakfast إفطار البيض كاساديللا	Chicken Root Vegetable Tagine طاجن الدجاج بالخضار	Tabouli lentil quinoa salad تبوله الكينو

Weekly Menu

May Week 4 : 15May - 19May

Days	Breakfast الفتور	Lunch الغداء	Dinner الغشاء
Monday الاثنين	Egg & Feta Cheese Bowl with Sumac فتور البيض و الجبن بالسماق	Chicken Vegetable Stew with Rice يخنة الدجاج و الخضروات مع الأرز	Herbed Potato Beet Salad سلطة البطاطا و الشمندر بالاعشاب
Tuesday الثلاثاء	Mozzarella & Feta Cheese Sandwich ساندوتش جبن الموزاريلا و الفيتا	Chicken Asian Noodles النودلز الدجاج الصيني	Quinoa Green Pea Salad سلطة الكينوا و البازيل
Wednesday الأربعاء	Shakshuka الشكشوكة	Beet Braised chicken with Rice العدس الاخضر مع الشمندر مع الارز	Falafel Wrap زاب الفلافل
Thursday الخميس	Egg Mayo Sandwich ساندويتش البيض مع المايونيز الاخضر	Mexican Chicken and potato bake مزيج الخضروات و الدجاج مع البطاطا المخبوزه	Pinar's Chickpea Salad سلطه الحمص و البرغل
Friday الجمعة	Overnight oats with Chia Seeds الشوفان مع حبوب الشيا و الفواكه	Chicken burrito wrap بوريتو راب المكسيكي	Vegetarian Fattah فتة باذنجان و حمص نباتية

Weekly Menu

May Week 4 : 22 May - 26May

Days	Breakfast الفتور	Lunch الغداء	Dinner الآعشاء
Monday الاثنين	Breakfast Egg Bowl طبق فطور البيض مع الآضروات	Kosharri كشري	Chickpea Macaroni Salad سلطه المكرونه و الحمص
Tuesday الاثنين	Labneh Mint Sandwich ساندوتش اللبنه و النعناع	Chickpea Cauliflower Curry كاري الحمص و الزهر	Quinoa Feta Cheese Salad سلطه الكينوا و الفيتا
Wednesday الأربعاء	Egg Frittata عجة البيض	White Sauce Pasta باستا الآضار بالصوص الأبيض	Cocos chickpea salad سلطه الحمص و الكسكس
Thursday الآميس	Egg Salad Sandwich ساندوتش سلطه البيض بالآردل	White Bean Stew with Spinach آخنه الفاصوليا البيضاء مع السبانآ و الارز	Taco Black beans Salad سلطه التاكو و الفاصوليا السوداء
Friday الآمعة	Mango Pancake بانكآك المانآو	Chicken penne pasta باستا ارايباتا	Beetroot Hummus Wrap راب الحمص و الشمندر