



QATAR ACADEMY

Al Khor

أكاديمية قطر · الخور

PRIMARY SCHOOL



BITE.

BEST IN TASTE EVERYDAY



SCHOOL MENU BOOK

دليل قوائم الطعام المدرسية

2026 – 2027

Classroom Packed Breakfast

وجبة إفطار معبأة للفصول الدراسية



Pre School To Grade 5 · Week 1 & Week 3

Sunday

الأحد

Low-Fat Milk

حليب قليل الدسم

Watermelon

بطيخ

Cucumber Slices

شرائح الخيار

Carrot Sticks

أصابع الجزر

Whole Wheat Cheese

Croissant

كرواسون جبن بالقمح الكامل

Monday

الاثنين

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Apple

تفاح

Lettuce

خس

Sweet Corn

ذرة حلوة

Labneh & Egg Wrap

رول لبننة وبيض

Tuesday

الثلاثاء

Low-Fat Laban

لبن قليل الدسم

Orange

برتقال

Cucumber Slices

شرائح الخيار

Tomato Slices

شرائح طماطم

Whole Wheat Zaatar &

Cheese Fatayer

فطاير زعتر وجبنة بالقمح الكامل

Wednesday

الأربعاء

Low-Fat Milk

حليب قليل الدسم

Banana

موز

Lettuce

خس

Cucumber Slices

شرائح الخيار

Hummus & Cucumber

Sandwich

ساندويش حمص وخيار

Thursday

الخميس

Low-Fat Laban

لبن قليل الدسم

Sweetmelon

شمام

Carrot Sticks

أصابع الجزر

Sweet Corn

ذرة حلوة

Whole Wheat

Margherita Pizza

بيتزا مارغريتا بالقمح الكامل



NIBBLES · RIDDLE

Guess Me!

Red Outside, Sweet Inside, Keeps The Doctor Away... An Apple!

Classroom Packed Breakfast

وجبة إفطار معبأة للفصول الدراسية



Pre School To Grade 5 • Week 2 & Week 4

Sunday

الأحد

Low-Fat Milk

حليب قليل الدسم

Sweetmelon

شمام

Cucumber Slices

شرائح الخيار

Carrot Sticks

أصابع الجزر

**Whole Wheat Cheese
Croissant**

كرواسون جبن بالقمح الكامل

Monday

الاثنين

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Banana

موز

Lettuce

خس

Sweet Corn

ذرة طووة

**Mini Egg Club
Sandwich**

ساندويش كلوب البيض الميني

Tuesday

الثلاثاء

Low-Fat Laban

لبن قليل الدسم

Pear

إجاص

Cucumber Slices

شرائح الخيار

Tomato Slices

شرائح طماطم

**Whole Wheat Zaatar &
Cheese Manakeesh**

مناقيش زعتر وجبنة بالقمح الكامل

Wednesday

الأربعاء

Low-Fat Milk

حليب قليل الدسم

Orange

برتقال

Lettuce

خس

Cucumber Slices

شرائح الخيار

Baked Falafal Wrap

رول فلافل مخبوز

Thursday

الخميس

Low-Fat Laban

لبن قليل الدسم

Apple

تفاح

Carrot Sticks

أصابع الجزر

Sweet Corn

ذرة طووة

**Whole Wheat Pizza
Calzone**

كالزوني بيتزا بالقمح الكامل



SPROUTY • TIP

Water Break!

Even A Plant Droops When It's Thirsty — Take A Sip Today.

Classroom Packed Light Lunch

وجبة غداء خفيفة معبأة للفصول الدراسية



For KG & Tuesdays From Pre School To Grade 5 • Week 1 & Week 3

Sunday

الأحد

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Orange

برتقال

Garden Salad

سلطة الحديقة

Steamed Rice

أرز مطهو بالبخر

Chicken Salona

صالونة دجاج

Monday

الاثنين

Low-Fat Laban

لبن قليل الدسم

Sweetmelon

شمام

Coleslaw Salad

سلطة كولسلو

Beef Burger

برجر لحم بقري

Homemade Ketchup

كاتشب منزلي الصنع

Tuesday

الثلاثاء

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Apple

تفاح

Steamed Broccoli & Carrots

بروكلي وجزر مطهو بالبخر

Steamed Rice

أرز مطهو بالبخر

Chicken Methi

دجاج ميثي / دجاج بالحلبة



Wednesday

الأربعاء

Low-Fat Laban

لبن قليل الدسم

Watermelon

بطيخ

Shepherd's Salad

سلطة الراعي

Bulgur Pilaf

برغل بيلف / برغل مطبوخ

Beef & Vegetables Stew

يخنة اللحم البقري والخضار

Thursday

الخميس

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Pineapple

أناناس

Greek Salad

سلطة يونانية

Spaghetti With Baked

Chicken Meatballs In

Tomato Sauce

يخنة اللحم البقري والخضار



TAMR • DID YOU KNOW?

Desert Energy

Dates Fuelled Travellers Across The Desert For Centuries.



Classroom Packed Light Lunch

وجبة غداء خفيفة معبأة للفصول الدراسية



For KG & Tuesdays From Pre School To Grade 5 · Week 2 & Week 4

Sunday

الأحد

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Watermelon

بطيخ

Kachumber Salad

سلطة كاشومير

**Chicken Biryani With
Cucumber Raita**

برياني دجاج مع سلطة الخيار باللبن

Monday

الاثنين

Low-Fat Laban

لبن قليل الدسم

Orange

برتقال

Fattoush

فتوش

Beef Kofta

كفتة لحم بقرى

Potato & Tomato Sauce

بطاطس وصلصة الطماطم

Tuesday

الثلاثاء

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Apple

تفاح

Mixed Green Salad

سلطة خضراء مشكلة

Steamed Rice

أرز مطهو بالبخر

Butter Chicken

دجاج بالزبدة / بتر تشيكن

Wednesday

الأربعاء

Low-Fat Laban

لبن قليل الدسم

Sweetmelon

شمام

Arugula Salad

سلطة جرجير

**Spaghetti Meatballs In
Tomato Basil Sauce**

سباغيتي كرات اللحم بصلصة
الطماطم والريحان

Thursday

الخميس

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Pineapple

أناناس

Caesar Salad

سلطة سيزر

**Lemon-Herb Grilled
Chicken**

دجاج مشوي بالليمون والأعشاب

Mashed Potato

بطاطا مهروسة



AVO · DID YOU KNOW?

Half Your Plate

Make Half Your Plate Fruit & Veg For A Happy Plate.



Junior School Buffet

بوفيه غداء المدرسة الابتدائية



Grade 1 To Grade 5 · Week 1 & Week 3

Monday

الاثنين

Yoghurt & Milk

زبادي وحبليب

Low-Fat Milk

حبليب قليل الدسم

Bread (40-60g/portion)

خبز (٤٠-٦٠ غرام/حصة)

Whole Wheat Beetroot Pita Bread

خبز بيتا بالفصح الكامل والشمندر

Mini Rye Bread Rolls

لأفائف خبز جاودار صغيرة

Salad

سلطة

Mesclun

مزيج خضار ورقية

Cucumber

خيار

Tomato

طماطم

Black Olives

زيتون أسود

Feta Cheese

جبنة فيتا

Baba Ghannouj

بابا غنوج

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Mandarin

مندرين

Apple

تفاح

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Ratatouille With Chickpeas

راتاتوي بالحمص

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهوو البخار

Herb-Roasted Potatoes

بطاطس مشوية بالأعشاب

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Turmeric Chicken Stew

يخنة دجاج بالكرم

Grilled Beef With Rosemary & Garlic

لحم بقر مشوي بإكليل الجبل والثوم

Tuesday

الثلاثاء

Yoghurt & Milk

زبادي وحبليب

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Bread (40-60g/portion)

خبز (٤٠-٦٠ غرام/حصة)

Brown Arabic Flatbread

خبز عربي أسمر مسطح

Mini Sesame Bread Rolls

لأفائف خبز سمسم صغيرة

Salad

سلطة

Mixed Greens

خضار ورقية مشكلة

Cucumber

خيار

Carrot

جزر

Boiled Beetroot

شمندر مسلوق

Boiled Egg

بيض مسلوق

Cucumber Yogurt Raita

رايتا خيار بالزبادي

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Pineapple Cubes

مكعبات أناناس

Pear

إحاص

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Paneer Masala

بانير ماسالا

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهوو البخار

Cumin Roasted Potatoes

بطاطس مشوية بالكمون

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Biryani

برياني دجاج

Mediterranean Beef Stew

يخنة لحم بقر متوسطية



NIBBLES · RIDDLE

Guess Me!

Red Outside, Sweet Inside, Keeps The Doctor Away... An Apple!



Junior School Buffet

بوفيه غداء المدرسة الابتدائية



Grade 1 To Grade 5 • Week 1 & Week 3

Wednesday

الأربعاء

Yoghurt & Milk

زبادي وحبليب

Low-Fat Laban

لبن قليل الدسم

Bread (40-60g/portion)

خبز (٦٠-٤٠ غرام/حصة)

Whole Wheat Beetroot Pita Bread

خبز بيتا بالفحم الكامل والشمندر

Wholegrain Burger Bun

خبز برغر كامل الحبوب

Salad

سلطة

Lettuce

خس

Cucumber

خيار

Tomato

طماطم

Sweet Corn

ذرة حلوة

Shredded Mozzarella Cheese

جبنه موزاريلا مبشورة

Mutabbal

متبل

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Sweetmelon Cubes

مكعبات شمام

Orange

برتقال

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Mixed Beans Casserole

طاجن فاصوليا مشكلة

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهوو البخار

Boiled Spaghetti

سباغيتي مسلوقة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Burger Patty

فرص برغر دجاج

Baked Beef Meatballs In Tomato Sauce

كرات لحم بقرى مخبوزة بصلصة الطماطم

Thursday

الخميس

Yoghurt & Milk

زبادي وحبليب

Low-Fat Milk

حبليب قليل الدسم

Bread (40-60g/portion)

خبز (٦٠-٤٠ غرام/حصة)

Whole Wheat Arabic Pita Bread

خبز بيتا عربي بالفحم الكامل

Mini Italian Herbs Bread Rolls

لفائف خبز صغيرة بالأعشاب الإيطالية

Salad

سلطة

Mesclun

مزيج خضار ورقية

Cucumber

خيار

Carrot

جزر

Black Olives

زيتون أسود

Grilled Chicken Strips

شرائح دجاج مشوية

Hummus

حمص

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Watermelon Cubes

مكعبات بطيخ

Banana

موز

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Mujaddara-Style Lentils With Caramelized Onions

عدس على طريقة المجدرة مع بصل محمر

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهوو البخار

Baked Potato Wedges

شرائح بطاطس مخبوزة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Salona

صالونه دجاج

Beef Shawarma

شاورما لحم بقرى



SPROUTY • TIP

Water Break!

Even A Plant Droops When It's Thirsty — Take A Sip Today.

Junior School Buffet

بوفيه غداء المدرسة الابتدائية



Grade 1 To Grade 5 · Week 2 & Week 4

Monday

الاثنين

Yoghurt & Milk

زبادي وحبليب

Low-Fat Milk

حبليب قليل الدسم

Bread (40-60g/portion)

خبز (٦٠-٤٠ غرام/حصّة)

Whole Wheat Arabic Pita Bread

خبز بيتا عربي بالفحم الكامل

Mini Wholegrain French Rolls

لفائف خبز فرنسي صغيرة كاملة الحبوب

Salad

سلطة

Lettuce

خس

Cucumber

خيار

Carrot

جزر

Boiled Beetroot

شمندر مسلوق

Feta Cheese

جبنة فيتا

Mutabbal

متبل

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Mandarin

مندرين

Apple

تفاح

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Green Peas & Carrots Stew

بخنة بالزلاء خضراء وجزر

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهوو البخار

Mashed Potato

بطاطس مهروسة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Ballotine - Spinach In Brown Sauce

دجاج بالونين بالسبانخ في صلصة بنية

Fasoulia B Lahme

فاصوليا باللحمة

Tuesday

الثلاثاء

Yoghurt & Milk

زبادي وحبليب

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Bread (40-60g/portion)

خبز (٦٠-٤٠ غرام/حصّة)

Brown Arabic Flatbread

خبز عربي أسمر مسطح

Mini Focaccia Bread

خبز فوكاتشيا صغير

Salad

سلطة

Mesclun

مزيج خضار ورقية

Cucumber

خيار

Tomato

طماطم

Sweetcorn

ذرة حلوة

Boiled Egg

بيض مسلوق

Hummus

حمص

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Pineapple Cubes

مكعبات أناناس

Pear

إحاص

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Paneer Makhani

بانير مخني

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهوو البخار

Whole Wheat Pasta With Light Pesto Sauce

معكرونة قمح كامل بصلصة بيستو خفيفة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Kabsa With Tomato Sauce

كيسة دجاج بصلصة الطماطم

Beef Stroganoff

ستروغانوف لحم بقر



TAMR · DID YOU KNOW?

Desert Energy

Dates Fuelled Travellers Across The Desert For Centuries.

Junior School Buffet

بوفيه غداء المدرسة الابتدائية



Grade 1 To Grade 5 · Week 2 & Week 4

Wednesday

الأربعاء

Yoghurt & Milk

زبادي وحبوب

Low-Fat Laban

لبن قليل الدسم

Bread (40-60g/portion)

خبز (٦٠-٤٠ غرام/حصة)

Whole Wheat Arabic Pita Bread

خبز بيتا عربي بالفحم الكامل

Mini Rye Bread Rolls

لحائف خبز جاودار صغيرة

Salad

سلطة

Mixed Greens

خضار ورقية مشكلة

Cucumber

خيار

Carrot

جزر

Black Olives

زيتون أسود

Grilled Chicken Strips

شرائح دجاج مشوية

Baba Ghannouj

بابا غنوج

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Sweetmelon Cubes

مكعبات شمام

Orange

برتقال

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Moroccan Lentil Tagine

طاجين عدس مغربي

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهوو البخار

Mixed Vegetables Couscous

كسكس بالخضار المشكلة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Vegetables Stew

يخنة دجاج بالخضار

Kafta W Batata

كفتة وبطاطا

Thursday

الخميس

Yoghurt & Milk

زبادي وحبوب

Low-Fat Milk

حليب قليل الدسم

Bread (40-60g/portion)

خبز (٦٠-٤٠ غرام/حصة)

Whole Wheat Beetroot Pita Bread

خبز بيتا بالفحم الكامل والشمندر

Mini Italian Herbs Bread Rolls

لحائف خبز صغيرة بالأعشاب الإيطالية

Salad

سلطة

Lettuce

خس

Cucumber

خيار

Tomato

طماطم

Boiled Beetroot

شمندر مسلوق

Shredded Mozzarella Cheese

جبنه موزاريلا مبشورة

Hummus

حمص

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Watermelon Cubes

مكعبات بطيخ

Banana

موز

Vegetarian Dish

طبق نباتي

White Bean & Veg Ragout

راغو فاصوليا بيضاء وخضار

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهوو البخار

Batata Harra

بطاطا حارة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Shish Taouk

شيش طاووق

Braised Beef Salona

صالونة لحم بقر مطهية ببطء



AVO · DID YOU KNOW?

Half Your Plate

Make Half Your Plate Fruit & Veg For A Happy Plate.



Sunday — Theme 1: Mini World Food Tour

التيم ١: جولة صغيرة حول أطعمة العالم

Grade 1 To Grade 5 · Sunday · Week 1 & Week 3

Yoghurt & Milk

زبادي وحليب

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Bread (40-60g/portion)

خبز (٤٠-٦٠ غرام/حصة)

Whole Wheat Arabic Pita Bread

خبز بيتا عربي بالقمح الكامل

Mini Wholegrain Rolls

لفائف صغيرة كاملة الحبوب

Salad

سلطة

Lettuce

خس

Cucumber

خيار

Carrot

جزر

Sweet Corn

ذرة طوة

Grilled Chicken Strips

شرائح دجاج مشوية

Hummus

حمص

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Banana

موز

Dessert

حلويات

Raspberry Coconut Cake

كعكة التوت الأحمر وجوز الهند

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Lentil Dal With Vegetables

دال عدس بالخضار

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو البخار

Italian Whole Wheat Pasta With

Tomato Basil Sauce

معكرونة قمح كامل إيطالية بصلصة الطماطم والريحان

Main Courses

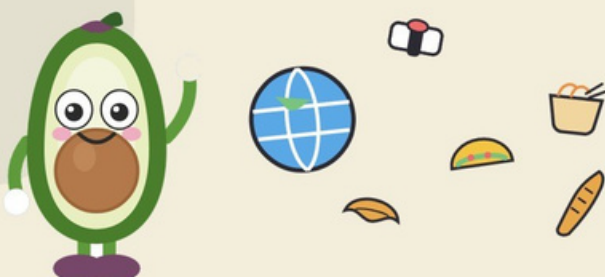
الأطباق الرئيسية

Grilled Chicken Breast In Tomato Basil Sauce (Italian)

صدر دجاج مشوي بصلصة الطماطم والريحان (إيطالي)

Beef Teriyaki (Asian)

لحم بقرى ترياكي (آسيوي)



THEME DAY

Come Hungry — Leave Happy!

A Different World On Your Plate Every Sunday.



Sunday — Theme 2: Colorful Choices Buffet

الشمس ٢: بوفيه اختيارات ملونة

Grade 1 To Grade 5 · Sunday · Week 2 & Week 4

Yoghurt & Milk

زبادي وحليب

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Bread (40-60g/portion)

خبز (٤٠-٦٠ غرام/حصة)

Whole Wheat Beetroot Pita Bread

خبز بيتا بالقمح الكامل والشمندر

Mini Multigrain Rolls

لفائف صغيرة متعددة الحبوب

Salad

سلطة

Mixed Greens

خضار ورقية مشكلة

Cucumber

خيار

Tomato

طماطم

Colored Bell Peppers

فلفل حلو ملون

Grilled Chicken Strips

شرائح دجاج مشوية

Hummus With Beetroot

حمص بالشمندر

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Banana

موز

Dessert

حلويات

Fruit Pudding

بودينغ الفواكه

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Chickpea Coconut Curry

كاري حمص بجوز الهند

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو البخار

Roasted Potatoes

بطاطس مشوية

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Fajita

فاهيتا دجاج

Beef Irish Stew

يخنة لحم بقرى إيرلندية



THEME DAY

Come Hungry — Leave Happy!

A Different World On Your Plate Every Sunday.



Sunday — Theme 3: Arabian Adventure Buffet

التيم ٣: بوفيه مغامرة عربية

Grade 1 To Grade 5 · Sunday · Week 1 & Week 3

Yoghurt & Milk

زبادي وحليب

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Bread (40-60g/portion)

خبز (٤٠-٦٠ غرام/حصة)

Whole Wheat Arabic Pita Bread

خبز بيتا عربي بالقمح الكامل

Mini Zaatar Wholegrain Rolls

لفائف زعتر صغيرة كاملة الحبوب

Salad

سلطة

Lettuce

خس

Cucumber

خيار

Tomato

طماطم

Black Olives

زيتون أسود

Grilled Chicken Strips

شرائح دجاج مشوية

Hummus

حمص

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Banana

موز

Dessert

حلويات

Dates Cake

كعكة التمر

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Fasoulia

فاصوليا

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو بالبخر

Batata Harra

بطاطا حارة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Shish Taouk With Garlic

Yogurt Sauce

شيش طاووق دجاج مع صلصة زبادي بالشوم

Beef Kofta & Potato Stew

يخنة كفتة لحم بقري وبطاطس



THEME DAY

Come Hungry — Leave Happy!

A Different World On Your Plate Every Sunday.



Sunday — Theme 4: Asian Rainbow Buffet

الشمس ٤: بوفيه قوس قزح آسيوي

Grade 1 To Grade 5 · Sunday · Week 2 & Week 4

Yoghurt & Milk

زبادي وحليب

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Bread (40-60g/portion)

خبز (٤٠-٦٠ غرام/حصة)

Whole Wheat Spring Onion Bun

خبز بصل أخضر بالقمح الكامل

Mini Wholegrain Sesame Rolls

لفائف سمسم صغيرة كاملة الحبوب

Salad

سلطة

Lettuce

خس

Cucumber

خيار

Carrot

جزر

Red Cabbage

ملفوف أحمر

Grilled Chicken Strips

شرائح دجاج مشوية

Hummus

حمص

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Banana

موز

Dessert

حلويات

Mango Cake Pudding

بودينغ كيك المانجو

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Chickpea & Vegetable Thai-Style Curry

كاري حمص وخضار على الطريقة التايلاندية

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو البخار

Vegetable Noodles

نودلز بالخضار

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Teriyaki Chicken - Low Sodium Sauce

دجاج ترياكي - صلصة قليلة الصوديوم

Beef & Peppers Stir-Fry

لحم بقري وفلفل مقلي سريعاً



THEME DAY

Come Hungry — Leave Happy!

A Different World On Your Plate Every Sunday.



Senior School Buffet · Monday

بوفيه غداء المدرسة الثانوية · الاثنين

Secondary School · Week 1 & Week 3

Bread (40-60g/portion)

خبز (٤٠-٦٠ غرام/حصة)

Whole Wheat Beetroot Pita Bread

خبز بيتا بالقمح الكامل والشمندر

Mini Rye Bread Rolls

لفائف خبز جاودار صغيرة

Soup (200ml)

شورية (٢٠٠ مل)

Creamy Mushroom Soup

شورية فطر كريمية

Make Your Own Salad

حضر سلطتك بنفسك

Mesclun

مزيج خضار ورقية

Cucumber

خيار

Tomato

طماطم

Black Olives

زيتون أسود

Feta Cheese

جبنة فيتا

Baba Ghannouj

بابا غنوج

Compound Salad

سلطة مركبة

Nicoise Salad

سلطة نيسواز

Inhouse Dressings

صلصات محضرة داخليا

Lemon & Olive Oil Dressing

صلصة ليمون وزيت زيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

Honey Mustard Yogurt Dressing

صلصة زبادي بالعسل والخردل

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Mandarin

مندرلين

Sweetmelon Cubes

مكعبات شمام

Apple

تفاح

Orange

برتقال

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Ratatouille With Chickpeas

راتاتوي بالحمص

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو البخار

Herb-Roasted Potatoes

بطاطس مشوية بالأعشاب

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Turmeric Chicken Stew

يخنة دجاج بالكركم

Grilled Beef With Rosemary & Garlic

لحم بقري مشوي بإكليل الجبل والثوم

Whole Wheat Farfalle Chicken Pesto Pasta

معكرونة فارفالي قمح كامل ببيستو الدجاج

NIBBLES · RIDDLE

Guess Me!

Red Outside, Sweet Inside, Keeps The Doctor Away... An Apple!

Senior School Buffet • Tuesday

بوفيه غداء المدرسة الثانوية • الثلاثاء



Secondary School • Week 1 & Week 3

Bread (40-60g/portion)

خبز (٤٠-٦٠ غرام/حصة)

Brown Arabic Flatbread

خبز عربي أسمر مسطح

Mini Sesame Bread Rolls

لفائف خبز سمسم صغيرة

Soup (200ml)

شورية (٢٠٠ مل)

Chicken Tom Yum Soup

شورية توم يوم بالدجاج

Make Your Own Salad

حضر سلطتك بنفسك

Mixed Greens

خضار ورقية مشكلة

Cucumber

خيار

Carrot

جزر

Boiled Beetroot

شمندر مسلوق

Boiled Egg

بيض مسلوق

Cucumber Yogurt Raita

رايتا خيار بالزبادي

Compound Salad

سلطة مركبة

Chana Chaat Salad

سلطة تشانا شات

Inhouse Dressings

صلصات محضرة داخلياً

Lemon & Olive Oil Dressing

صلصة ليمون وزيت زيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

Balsamico

خل بلسميك

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Pineapple Cubes

مكعبات أناناس

Watermelon Cubes

مكعبات بطيخ

Pear

إجاص

Banana

موز

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Paneer Masala

بانير ماسالا

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو بالبخار

Cumin Roasted Potatoes

بطاطس مشوية بالكمون

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Biryani

برياني دجاج

Mediterranean Beef Stew

يخنة لحم بقري متوسطية

Tandoori Fish With Lemon & Yogurt Marinade

سمك تندوري بتتبيلة الليمون واليوز



SPROUTY • TIP

Water Break!

Even A Plant Droops When It's Thirsty — Take A Sip Today.



Senior School Buffet • Wednesday

بوفيه غداء المدرسة الثانوية • الأربعاء



Secondary School • Week 1 & Week 3

Bread (40-60g/portion)

خبز (٤٠-٦٠ غرام/حصة)

Whole Wheat Beetroot Pita Bread

خبز بيتا بالقمح الكامل والشمندر

Wholegrain Burger Bun

خبز برغر كامل الحبوب

Soup (200ml)

شورية (٢٠٠ مل)

Roasted Tomato Soup

شورية طماطم مشوية

Make Your Own Salad

حضر سلطتك بنفسك

Lettuce

خس

Cucumber

خيار

Tomato

طماطم

Sweet Corn

ذرة حلوة

Shredded Mozzarella Cheese

جبنة موزاريلا مبشورة

Mutabbal

متبل

Compound Salad

سلطة مركبة

Coleslaw Salad

سلطة كولسلو

Inhouse Dressings

صلصات محضرة داخليا

Lemon & Olive Oil Dressing

صلصة ليمون وزيت زيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

Herb-Yogurt Dressing

صلصة زبادي بالأعشاب

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Sweetmelon Cubes

مكعبات شمام

Orange Wedges

شرائح برتقال

Apple

تفاح

Orange

برتقال

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Mixed Beans Casserole

طاجن فاصوليا مشكلة

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو بالبخار

Boiled Spaghetti

سباغيتي مسلوقة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Burger Patty

قرص برغر دجاج

Beef Meatballs In Tomato Sauce

كرات لحم بقري بصلصة الطماطم

Baked Salmon With Lemon-Dill Sauce

سلمون مخبوز بصلصة الليمون والشبت



TAMR • DID YOU KNOW?

Desert Energy

Dates Fuelled Travellers Across The Desert For Centuries.



Senior School Buffet · Thursday

بوفيه غداء المدرسة الثانوية · الخميس

Secondary School · Week 1 & Week 3

Bread (40-60g/portion)

خبز (٤٠-٦٠ غرام/حصة)

Whole Wheat Arabic Pita Bread

خبز بيتا عربي بالقمح الكامل

Mini Italian Herbs Bread Rolls

لفائف خبز صغيرة بالأعشاب الإيطالية

Soup (200ml)

شورية (٢٠٠ مل)

Chicken & Corn Soup

شورية الدجاج والذرة

Make Your Own Salad

حضّر سلطتك بنفسك

Mesclun

مزيج خضار ورقية

Cucumber

خيار

Carrot

جزر

Black Olives

زيتون أسود

Grilled Chicken Strips

شرائح دجاج مشوية

Hummus

حمص

Compound Salad

سلطة مركبة

Quinoa Chicken Mango Salad

سلطة كينوا بالدجاج والمانجو

Inhouse Dressings

صلصات محقّرة داخلياً

Lemon & Olive Oil Dressing

صلصة ليمون وزيت زيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

Tahini & Lemon Dressing

صلصة طحينة وليمون

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Pineapple Cubes

مكعبات أناناس

Watermelon Cubes

مكعبات بطيخ

Pear

إجاص

Banana

موز

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Mujaddara-Style Lentils With Caramelized Onions

عدس على طريقة المجدرة مع بصل مكرمل

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو بالبخار

Baked Potato Wedges

شرائح بطاطس مخبوزة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Salona

صالونة دجاج

Beef Shawarma

شاورما لحم بقر

Whole Wheat Penne With Chicken Arrabiatta

بيني قمع كامل بدجاج أرابياتا



AVO · DID YOU KNOW?

Half Your Plate

Make Half Your Plate Fruit & Veg For A Happy Plate.

Sunday — Theme 1: Mini World Food Tour

التيمة ١: جولة صغيرة حول أطعمة العالم

Secondary School · Sunday · Week 1 & Week 3

Bread (40-60g/portion)

خبز (٦٠-٤٠ غرام/حصة)

Whole Wheat Arabic Pita Bread

خبز بيتا عربي بالقمح الكامل

Mini Wholegrain Rolls

لفائف صغيرة كاملة الحبوب

Soup (200ml)

شورية (٢٠٠ مل)

Chicken Minestrone Soup

شورية مينستروني

Make Your Own Salad

حضّر سلطتك بنفسك

Lettuce

خس

Cucumber

خيار

Carrot

جزر

Sweet Corn

ذرة حلوة

Grilled Chicken Strips

شرائح دجاج مشوية

Hummus

حمص

Compound Salad

سلطة مركبة

Mediterranean Chickpea Salad

سلطة حمص متوسطية

Inhouse Dressings

صلصات محضرة داخلياً

Lemon & Olive Oil Dressing

صلصة ليمون وزيت زيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

Herb-Yogurt Dressing

صلصة زبادي بالأعشاب

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Orange Wedges

شرائح برتقال

Pear

إجاص

Banana

موز

Dessert

حلويات

Raspberry Coconut Cake

كيكة التوت الأحمر وجوز الهند

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Lentil Dal With Vegetables

دال عدس بالخضار

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو بالبخار

Italian Whole Wheat Pasta With Tomato Basil Sauce

معكرونة قمح كامل إيطالية بصلصة الطماطم والريحان

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Grilled Chicken Breast In Tomato Basil Sauce (Italian)

صدر دجاج مشوي بصلصة الطماطم والريحان (إيطالي)

Beef Teriyaki (Asian)

لحم بقرّي ترياكي (آسيوي)

Baked Fish With Lemon, Herbs & Roasted Vegetables (Mediterranean)

سمك مخبوز بالليمون والأعشاب والخضار المشوية (متوسطية)



THEME DAY

Come Hungry — Leave Happy!

A Different World On Your Plate Every Sunday.



Sunday — Theme 2: Colorful Choices Buffet

الشمس ٢: بوفيه اختيارات ملونة

Secondary School · Sunday · Week 2 & Week 4

Beverages

المشروبات

Low Fat Milk/Greek Yogurt/Low-Fat Laban/Coconut Milk/ Juice

حليب قليل الدسم/زبادي يوناني/لبن قليل الدسم/حليب جوز الهند/عصير

Bread (40-60g/portion)

خبز (٤٠-٦٠ غرام/حصة)

Whole Wheat Beetroot Pita Bread

خبز بيتا بالقمح الكامل والشمندر

Mini Multigrain Rolls

لقائف صغيرة متعددة الحبوب

Soup (200ml)

شوربة (٢٠٠ مل)

Rainbow Vegetable Soup

شوربة خضار ملونة

Make Your Own Salad

صنّ سلطتك بنفسك

Mixed Greens

خضار ورقية مشكلة

Cucumber

خيار

Tomato

طماطم

Colored Bell Peppers

فلفل حلو ملون

Grilled Chicken Strips

شرائح دجاج مشوية

Hummus With Beetroot

حمص بالشمندر

Compound Salad

سلطة مركبة

Rainbow Quinoa Salad

سلطة كينوا ملونة



Inhouse Dressings

صلصات محضرة داخلياً

Lemon & Olive Oil Dressing

صلصة ليمون وزيت زيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

Herb-Yogurt Dressing

صلصة زبادي بالأعشاب

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Orange Wedges

شرائح برتقال

Pear

إجاص

Banana

موز

Dessert

حلويات

Fruit Pudding

بودينغ الفواكه

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Chickpea Coconut Curry

كاري حمص بجوز الهند

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو بالبخار

Roasted Potatoes

بطاطس مشوية

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Fajita

فاهيتا دجاج

Beef Irish Stew

يخنة لحم بقري إيرلندية

Garlic Coriander Grilled Salmon

سلمون مشوي بالثوم والكزبرة

THEME DAY

Come Hungry — Leave Happy!

A Different World On Your Plate Every Sunday.

Sunday — Theme 3: Arabian Adventure Buffet

الشمس ٣: بوفيه مغامرة عربية

Secondary School · Sunday · Week 1 & Week 3

Bread (40-60g/portion)

خبز (٤٠-٦٠ غرام/حصة)

Whole Wheat Arabic Pita Bread

خبز بيتا عربي بالقمح الكامل

Mini Zaatar Wholegrain Rolls

لفائف زعتر صغيرة كاملة الحبوب

Soup (200ml)

شورية (٢٠٠ مل)

Shorbat Adas

شورية عدس

Make Your Own Salad

حضر سلطتك بنفسك

Lettuce

خس

Cucumber

خيار

Tomato

طماطم

Black Olives

زيتون أسود

Grilled Chicken Strips

شرائح دجاج مشوية

Hummus

حمص

Compound Salad

سلطة مركبة

Fattoush

فتوش

Inhouse Dressings

صلصات محضرة داخلياً

Lemon & Olive Oil Dressing

صلصة ليمون وزيت زيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

Tahini & Lemon Dressing

صلصة طحينة وليمون

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Orange Wedges

شرائح برتقال

Pear

إجاص

Banana

موز

Dessert

حلويات

Dates Cake

كعكة التمر

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Fasoulia

فاصوليا

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو بالبخار

Batata Harra

بطاطا حارة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Shish Taouk With Garlic Yogurt Sauce

شيش طاووق دجاج مع صلصة زبادي بالثوم

Beef Kofta & Potato Stew

يخنة كفتة لحم بقري وبطاطس

Baked Fish Sayadieh

سمك صيادية مخبوز



THEME DAY

Come Hungry — Leave Happy!

A Different World On Your Plate Every Sunday.



Sunday — Theme 4: Asian Rainbow Buffet

الثيم ٤: بوفيه قوس قزح آسيوي

Secondary School · Sunday · Week 2 & Week 4

Beverages

المشروبات

Low Fat Milk/Greek Yogurt/Low-Fat Laban/Coconut Milk/ Juice

حليب قليل الدسم/زبادي يوناني/لبن قليل الدسم/حليب جوز الهند/عصير

Bread (40-60g/portion)

خبز (٤٠-٦٠ غرام/حصة)

Whole Wheat Spring Onion Bun

خبز بصل أخضر بالقمح الكامل

Mini Wholegrain Sesame Rolls

لفائف سمسم صغيرة كاملة الحبوب

Soup (200ml)

شورية (٢٠٠ مل)

Tom-Yum Soup

شورية توم يوم

Make Your Own Salad

حضر سلطتك بنفسك

Lettuce

خس

Cucumber

خيار

Carrot

جزر

Red Cabbage

ملفوف أحمر

Grilled Chicken Strips

شرائح دجاج مشوية

Hummus

حمص

Compound Salad

سلطة مركبة

Asian Noodle Salad

سلطة نودلز آسيوية



THEME DAY

Come Hungry — Leave Happy!

A Different World On Your Plate Every Sunday.

Inhouse Dressings

صلصات محضرة داخلياً

Lemon & Olive Oil Dressing

صلصة ليمون وزيت زيتون

Light Sesame-Ginger Dressing

صلصة خفيفة بالسمسم والزنجبيل

Yogurt & Lime Dressing

صلصة زبادي وليمون أخضر

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Orange Wedges

شرائح برتقال

Pear

إجاص

Banana

موز

Dessert

حلويات

Mango Cake Pudding

بودينغ كيك المانجو

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Chickpea & Vegetable Thai-Style Curry

كاري حمص وخضار على الطريقة التايلاندية

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو البخار

Vegetable Noodles

نودلز بالخضار

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Teriyaki Chicken - Low Sodium Sauce

دجاج ترياكي - صلصة قليلة الصوديوم

Beef & Peppers Stir-Fry

لحم بقري وفلفل مقلي سريعاً

Baked Asian-Style Fish With Ginger, Garlic, & Spring Onion

سمك مخبوز على الطريقة الآسيوية بالزنجبيل والثوم والبصل الأخضر



Grab & Go · Sunday

وجبات سريعة



Snacks · Sandwiches · Salads · Drinks

Sandwich & Wraps

Egg Sandwich In Multigrain Bread 15
ساندوتش بيض بخبز متعدد الحبوب

 Chicken Shawarma 15
شاورما دجاج

Roast Chicken & Cheese Sandwich In Panini Bread 15
ساندوتش دجاج مشوي وجبة بخبز بانيني

Tomato, Mozzarella & Basil Sandwich In Rye Bread 15
ساندوتش طماطم وموزاريلا وريحان بخبز الجاودار



Salads

Chicken Caesar Salad 15
سلطة دجاج سيزر

Mango Chicken Salad 15
سلطة دجاج بالمango

 Three-Bean Salad 15
سلطة ثلاث أنواع من الفاصوليا

Tuna Pasta Salad 20
سلطة معكرونة بالتونة

Fresh Fruit

 Fresh Whole Fruits 5
فواكه كاملة طازجة

Fresh Cut Fruits 15
فواكه طازجة مقطعة

Healthy Snacks

Cinnamon Stick With Cheese Dip 12
أعواد فرقة مع تغميسة جبنة

Rainbow Veggie Sticks & Hummus Dip 12
أصابع الخضار الملونة مع غموس الحمص



Hot & Cold Beverages

Tetra Pack Juice 3
عصير في عبوة كرتونية

Low Fat Yoghurt 3
لبن زبادي قليل الدسم



Low Fat Laban 3
لبن قليل الدسم

Milk 3
حليب

Caned Water 4
مياه معلبة



Karak 4
شاي كرك

Fresh Orange Juice 15
عصير برتقال طازج

Fresh ABC Juice 15
عصير ABC طازج



Strawberry Banana Smoothie 15
سموذي فراولة وموز

NIBBLES · RIDDLE

Guess Me!

Red Outside, Sweet Inside, Keeps The Doctor Away... An Apple!

All Prices Are In QAR

Grab & Go • Monday

وجبات سريعة



Snacks • Sandwiches • Salads • Drinks

Sandwich & Wraps

Labneh, Zaatar & Vegetables In French Bread 15
لبننة وزعتر وخضار بخبز فرنسي

 Arayes Kofta In Pita Bread 15
عرايس كفتة بخبز بيتا

Chicken Caprese Sandwich In Whole Grain Bread 15
ساندوتش دجاج كابريزي بخبز حبوب كاملة

 Baked Falafel Sandwich In Whole Wheat Pita Bread 15
ساندوتش فلافل مخبوزة بخبز بيتا قمح كامل

Fresh From Bakers Oven

Zaatar Manakeesh 7
مناقيش زعتر

Chicken Tikka Pizza 7
بيتزا دجاج تيكّا

 Oats Raisin Power Crunch 7
كرانش الشوفان والزبيب للطاقة

Whole Wheat Cheese Croissant 7
كرواسون جبنة بالقمح الكامل

Tahini Date Cookies 8
كوكيز طحينية وتمر

 Orange Carrot Muffins 8
مافن برتقال وجزر

Popcorn 10
فشار (أو بوب كورن)

Salads

 Mediterranean Chicken Salad 15
سلطة دجاج متوسطية

BBQ Chicken Salad 15
سلطة دجاج باربيكيو

Halloumi Salad 15
سلطة حلومي

 Couscous & Chickpeas Salad 15
سلطة كسكس وحمص

Fresh Fruit

Fresh Whole Fruits 5
فواكه كاملة طازجة

Fresh Cut Fruits 15
فواكه طازجة مقطعة

Healthy Snacks

Zaatar Crackers With Labneh Dip 12
مقرمشات زعتر مع تغميسة لبننة

Mexican-Style Veggie Sticks With Yogurt-Salsa Dip Mixed With Corn 12
أصابع الخضار على الطريقة المكسيكية مع تغميسة اللبن والصلصة بالذرة

Hot & Cold Beverages

Tetra Pack Juice 3
عصير في عبوة كرتونية

Low Fat Yoghurt 3
لبن زبادي قليل الدسم

Low Fat Laban 3
لبن قليل الدسم

Milk 3
حليب

Caned Water 4
مياه معلبة

Karak 4
شاي كرك

Fresh Lemon Mint Juice 15
عصير ليمون ونعناع طازج

Fresh Beetroot, Carrot & Orange Juice 15
عصير شمندر وجزر وبرتقال طازج

Mixed Berry Yogurt Smoothie 15
سموذي زبادي بالتوت المشكل

 **SPROUTY • TIP**
Water Break!

Even A Plant Droops When It's Thirsty — Take A Sip Today.

All Prices Are In QAR

Grab & Go • Tuesday

وجبات سريعة



Snacks • Sandwiches • Salads • Drinks

Sandwich & Wraps

Greek Souvlaki Chicken Gyro Wrap 15
 راب جيرو دجاج سوفلاكى يوناني

Beef Shawarma 15
 شاورما لحم بقرى

Grilled Halloumi, Babaganoush & Pepperonata 15
 In Herb Foccacia
 حلومي مشوي وبابا غنوج وبيروناتا بخبز فوكاتشيا بالأعشاب

Tuna & Corn In Multigrain Baguette 20
 تونة وذرة في باغيت متعدد الحبوب



Salads

Asian Chicken Salad 15
 سلطة دجاج آسيوية

Chicken Ranch Salad 15
 سلطة دجاج رائش

Crispy Egg & Potato Salad 15
 سلطة بيض وبطاطس مقرمشة

Lentil Tabbouleh Salad 15
 سلطة تبولة بالعدس

Fresh Fruit

Fresh Whole Fruits 5
 فواكه كاملة طازجة

Fresh Cut Fruits 15
 فواكه طازجة مقطعة

Healthy Snacks

Flaky Paprika Cheese Twist 12
 لفائف جبنة بالبابريكا مقرمشة

Crunchy Veggie Sticks With Yogurt Ranch Dip 12
 أصابع الخضار المقرمشة مع صلصة اللبن والرائش

Hot & Cold Beverages

Tetra Pack Juice 3
 عصير في عبوة كرتونية

Low Fat Yoghurt 3
 لبن زبادي قليل الدسم

Low Fat Laban 3
 لبن قليل الدسم

Milk 3
 حليب

Caned Water 4
 مياه معلبة

Karak 4
 شاي كرك

Fresh Lemon Mint Juice 15
 عصير ليمون ونعناع طازج

Fresh Beetroot, Carrot & Orange Juice 15
 عصير شمندر وجزر وبرتقال طازج

Mixed Berry Yogurt Smoothie 15
 سموذي زبادي بالتوت المشكل

TAMR • DID YOU KNOW?



Desert Energy

Dates Fuelled Travellers Across The Desert For Centuries.

All Prices Are In QAR

Grab & Go • Wednesday

وجبات سريعة



Snacks • Sandwiches • Salads • Drinks

Sandwich & Wraps

Egg & Cheese Wrap 15
راب بيض وجبنة

Chicken Caesar Wrap In Whole Wheat Tortilla 15
راب دجاج سيزر بتورتيللا قمح كامل

Roast Beef & Cheese In Whole Wheat Baguette 15
لحم بقرى مشوي وجبنة في باغيت قمح كامل

Smashed Chickpeas Salad Sandwich In Toasted Bread 15
ساندوتش سلطة حمص مهروس بخبز محمص



Fresh From Bakers Oven

Cheese Fatayer 7
فطائر جبنة

BBQ Chicken Pizza 7
بيتزا دجاج باربيكيو



Whole Wheat Plain Croissant 7
كرواسون سادة بالقمح الكامل

Banana Energy Boost 8
بار طاقة بالموز

Cornflakes Cookies 8
كوكيز كورن فليكس



Coconut Date Muffins 8
مافن جوز الهند والتمر

Popcorn 10
فشار (أو بوب كورن)

Salads



Greek Style Chicken Salad 15
سلطة دجاج على الطريقة اليونانية

Chicken Pasta Salad 15
سلطة معكرونة بالدجاج

Cheese & Apple Salad 15
سلطة الجبنة والتفاح

Corn & Black Bean Salad 15
سلطة ذرة وفاصوليا سوداء



Fresh Fruit

Fresh Whole Fruits 5
فواكه كاملة طازجة

Fresh Cut Fruits 15
فواكه طازجة مقطعة



Healthy Snacks

Crunchy Sticks With Cheese Honey Dip 12
أعواد مقرمشة مع تغميسة جبنة وعسل

Classic Veggie Sticks With Hummus Dip 12
أصابع الخضار الكلاسيكية مع صلصة الحمص



Hot & Cold Beverages

Tetra Pack Juice 3
عصير في عبوة كرتونية

Low Fat Yoghurt 3
لين زبادي قليل الدسم



Low Fat Laban 3
لين قليل الدسم

Milk 3
خليب

Caned Water 4
مياه معلبة



Karak 4
شاي كرك

Fresh Watermelon Juice 15
عصير بطيخ طازج

Immunity Drink 15
مشروب المناعة

Mango Yogurt Smoothie 15
سموذي مانجو بالزبادي



AVO • DID YOU KNOW?

Half Your Plate

Make Half Your Plate Fruit & Veg For A Happy Plate.

All Prices Are In QAR

Grab & Go • Thursday

وجبات سريعة



Snacks • Sandwiches • Salads • Drinks

Sandwich & Wraps

Shish Taouk Wrap With Hummus 15
 راب شيش طاووق مع حمص

 Beef Fajitas In Soft Roll 15
 فاهيتا لحم بقرى بخبز طري

Pesto Vegetable & Feta Cheese In Spinach Tortilla Wrap 15
 راب تورتيلا بالسبانخ محشو بخضار البيستو وجبنة فيتا

Tuna & Labneh In Multigrain Focaccia 20
 تونة ولبننة في فوكاتشيا متعددة الحبوب



Salads

Chicken & Quinoa Salad 15
 سلطة دجاج وكينوا

Chicken Taco Salad 15
 سلطة تاكو بالدجاج

 Egg & Beetroot Salad 15
 سلطة بيض وشمندر

Chickpea Power Salad 15
 سلطة الحمص الغنية

Fresh Fruit

 Fresh Whole Fruits 5
 فواكه كاملة طازجة

Fresh Cut Fruits 15
 فواكه طازجة مقطعة

Healthy Snacks

Sesame Crackers With Hummus Dip 12
 مقرمشات سمسم مع تغميسة حمص

Mediterranean Veggie Sticks With Tzatziki Dip 12
 أصابع خضار متوسطية مع صلصة تراتزيكي

Hot & Cold Beverages

Tetra Pack Juice 3
 عصير في عبوة كرتونية

Low Fat Yoghurt 3
 لبن زبادي قليل الدسم

Low Fat Laban 3
 لبن قليل الدسم

Milk 3
 طليب

Caned Water 4
 مياه معلبة

Karak 4
 شاي كرك

Fresh Orange Juice 15
 عصير برتقال طازج

Fresh Cucumber, Mint & Lemon Juice 15
 عصير خيار ونعناع وليمون طازج

Blueberry Banana Smoothie 15
 سموذي التوت الأزرق والموز

NIBBLES • RIDDLE

Guess Me!

Red Outside, Sweet Inside, Keeps The Doctor Away... An Apple!

All Prices Are In QAR



Daily Specials

أطباق اليوم

One Great Plate, Every Day Of The Week

Sunday

Chicken Biryani With Cucumber Raita 22

برياني دجاج مع رايثا الخيار

Beef Stroganoff & Fettuccine Pasta 22

ستروغانوف لحم بقري مع معكرونة فيتوتشيني

Chicken Shish Taouk With Roasted Potato 22

شيش طاووق دجاج مع بطاطس مشوية

Lentil Curry & Rice 20

كاري عدس وأرز

Monday

Chicken Pesto Pasta 22

معكرونة بيستو بالدجاج

Grilled Chicken With Mashed Potatoes & Grilled Veg 22

دجاج مشوي مع بطاطس مهروسة وخضار مشوية

Beef Salona With Vegetable Pulao 22

صالونة لحم بقري مع أرز بوللو بالخضار

Veg Mac & Cheese 17

ماك آند تشيز بالخضار

Tuesday

Baked Fish Bites With Baked Potato Wedges & Tartar Sauce 27

قطع سمك مخبوزة مع شرائح بطاطس مخبوزة وصلصة تارتار

Spaghetti Bolognese 22

سباغيتي بولونيز

Chicken Kabsa With Salsa 22

كبسة دجاج مع صلصة سالسا

Chickpeas Stew & Rice 20

يخنة حمص وأرز

Wednesday

Beef Kofta Balls With Vermicelli Rice 22

كرات كفتة لحم بقري مع أرز بالشعيرية

Chicken Alfredo Pasta 22

معكرونة دجاج ألفريدو

Vegetable Biryani 20

برياني خضار

Chicken Shawarma Plate 15

طبق شاورما دجاج

Thursday

Beef Taco Pasta 22

معكرونة تاكو باللحم البقري

Mixed Grill Box 22

علبة مشاوي مشكلة

Chicken Tikka Masala With Cumin Rice & Vegetables 22

دجاج تيكما ماسالا مع أرز بالكمون وخضار

Falafel Plate 17

طبق فلافل



SPROUTY • TIP

Water Break!

Even A Plant Droops When It's Thirsty — Take A Sip Today.



All Prices Are In QAR

BITE.

BEST IN TASTE EVERYDAY



Menu Curated For
Qatar Academy Schools

B.I.T.E. BY WATAD & GATEGROUP

2026 – 2027