



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 And Cheese Fatayer

فطائر زعتر وجبنة بالقمح الكامل

Wednesday

الأربعاء

Low-Fat Milk

حليب قليل الدسم

Banana

موز

Lettuce

خس

Cucumber Slices

شرائح الخيار

Cheese Wrap

لفائف جبنة

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



SPROUTY - TIP

Water Break!

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



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

Wednesday

الأربعاء

Low-Fat Milk

حليب قليل الدسم

Orange

برتقال

Lettuce

خس

Cucumber Slices

شرائح الخيار

Baked Falafal Wrap

رول فلافل مخبوز

Monday

الاثنين

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Banana

موز

Lettuce

خس

Sweet Corn

ذرة طوقة

Egg And Cheese Sandwich

ساندويتش بيض وجبنة

Thursday

الخميس

Low-Fat Laban

لبن قليل الدسم

Apple

تفاح

Carrot Sticks

أصابع الجزر

Sweet Corn

ذرة طوقة

Whole Wheat Pizza Calzone

كالزوني بيتزا بالقمح الكامل

Tuesday

الثلاثاء

Low-Fat Laban

لبن قليل الدسم

Pear

إجاص

Cucumber Slices

شرائح الخيار

Tomato Slices

شرائح طماطم

Whole Wheat Zaatar And Cheese Manakeesh

مناقيش زعتر وجبنة بالقمح الكامل



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 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 بقرى

Homemade Ketchup

كاتشب منزلي الصنع

Tuesday

الثلاثاء

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Apple

تفاح

Steamed Broccoli And Carrots

بروكلي وجزر مطهو بالبخر

Steamed Rice

أرز مطهو بالبخر

Chicken Methi

دجاج ميثي / دجاج بالطبقة

Wednesday

الأربعاء

Low-Fat Laban

لبن قليل الدسم

Watermelon

بطيخ

Shepherd's Salad

سلطة الراعي

Bulgur Pilaf

برغل بيلف / برغل مطبوخ

Beef And 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

سباغيتي مسلوقة وكرات دجاج

مشوية بصلمة الطماطم



AVO - DID YOU KNOW?

Half Your Plate

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

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 And Tomato
Sauce**

بطاطس وصلصة الطماطم

Tuesday

الثلاثاء

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Apple

تفاح

Mixed Green Salad

سلطة خضراء مشكلية

Steamed Rice

أرز مطهوو البخار

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



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

Monday

الاثنين

Yoghurt & Milk

زبادي وحليب

Low-Fat Yoghurt / Low-Fat Laban

زبادي قليل الدسم / لبن قليل الدسم

Bread

خبز

Whole Wheat Beetroot Pita Bread

خبز بيتا بالقمح الكامل والشمندر

Wholegrain Burger Bun

خبز برغر كامل الحبوب

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 مطهو بالبخار

Herb-Roasted Potatoes

بطاطس مشوية بالأعشاب

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Burger Patty

قرص برغر دجاج

Grilled Beef With Rosemary And Garlic

لحم بقرى مشوي بإكليل الجبل والثوم

Tuesday

الثلاثاء

Yoghurt & Milk

زبادي وحليب

Low-Fat Yoghurt / Low-Fat Laban

زبادي قليل الدسم / لبن قليل الدسم

Bread

خبز

Brown Arabic Flatbread

خبز عربي أسمر مسطح

Mini Sesame Bread Rolls

لفائف 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 مطهو بالبخار

Cumin Roasted Potatoes

بطاطس مشوية بالكمون

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Biryani

برياني دجاج

Mediterranean Beef Stew

يخنة لحم بقرى متوسطية



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 1 & Week 3

Wednesday

الأربعاء

Yoghurt & Milk

زبادي وحليب

Low-Fat Yoghurt / Low-Fat Laban

زبادي قليل الدسم / لبن قليل الدسم

Bread

خبز

Whole Wheat Beetroot Pita Bread

خبز بيتا بالقمح الكامل والشمندر

Mini Rye Bread Rolls

لفائف خبز جاودار صغيرة

Salad

سلطة

Lettuce

خس

Cucumber

خيار

Tomato

طماطم

Sweet Corn

ذرة طووة

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 بالبخار

Boiled Spaghetti

سباغيتي مسلوقة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Butter Chicken

دجاج بالزبدة

Baked Beef Meatballs In Tomato Sauce

كرات لحم بقرى مخبوزة بصلمة الطماطم

Thursday

الخميس

Yoghurt & Milk

زبادي وحليب

Low-Fat Yoghurt / Low-Fat Laban

زبادي قليل الدسم / لبن قليل الدسم

Bread

خبز

Whole Wheat Arabic Pita Bread

خبز بيتا عربي بالقمح 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 المحذرة مع بصل مكرمل

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهوو بالبخار

Baked Potato Wedges

شرائح بطاطس مخبوزة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Salona

صالونة دجاج

Beef Shawarma

شاورما لحم بقرى

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

Monday

الاثنين

Yoghurt & Milk

زبادي وحليب

Low-Fat Yoghurt / Low-Fat Laban

زبادي قليل الدسم / لبن قليل الدسم

Bread

خبز

Whole Wheat Arabic Pita Bread

خبز بيتا عربي بالقمح الكامل

Mini Wholegrain French Rolls

لحائف خبز فرنسي صغيرة كاملة الحبوب

Salad

سلطة

Lettuce

خس

Cucumber

خيار

Carrot

جزر

Boiled Beetroot

شمندر مسلوق

Feta Cheese

جبنة فيتا

Mutabbal

مفتل

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Mandarin

مندرين

Apple

تفاح

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Green Peas And Carrots Stew

بختة بازلاء خضراء وجزر

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو بالبخار

Mashed Potato

بطاطس مهروسة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Ballotine - Spinach In Brown Sauce

دجاج بالوتين بالاسبانخ في صلصة بنية

Fasoulia B Lahme

فاصوليا باللحم

Tuesday

الثلاثاء

Yoghurt & Milk

زبادي وحليب

Low-Fat Yoghurt / Low-Fat Laban

زبادي قليل الدسم / لبن قليل الدسم

Bread

خبز

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 طوة

Boiled Egg

بيض مسلوق

Hummus

حمص

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Pineapple Cubes

مكعبات أناناس

Pear

إحاص

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Paneer Makhani

بانير مخي

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو بالبخار

Whole Wheat Pasta With Light Pesto Sauce

معكرونة قمح كامل بصلصة بستو خفيفة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Kabsa With Tomato Sauce

كبسة دجاج بصلصة الطماطم

Beef Stroganoff

ستروغانوف لحم بقر

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 2 & Week 4

Wednesday

الأربعاء

Yoghurt & Milk

زبادي وحليب

Low-Fat Yoghurt / Low-Fat Laban

زبادي قليل الدسم / لبن قليل الدسم

Bread

خبز

Whole Wheat Arabic Pita Bread

خبز بيتا عربي بالقمح الكامل

Mini Rye Bread Rolls

لفائف 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

Mandarin

مندرين

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Moroccan Lentil Tagine

طاجين عدس مغربي

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو بالبخار

Mixed Vegetables Couscous

كسكس بالخضار المشكلة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Butter Chicken

دجاج بالزبدة

Kafta W Batata

كفتة وبطاطا

Thursday

الخميس

Yoghurt & Milk

زبادي وحليب

Low-Fat Yoghurt / Low-Fat Laban

زبادي قليل الدسم / لبن قليل الدسم

Bread

خبز

Whole Wheat Beetroot Pita Bread

خبز بيتا بالقمح الكامل والشمندر

Mini Italian Herbs Bread Rolls

لفائف خبز صغيرة بالأعشاب الإيطالية

Salad

سلطة

Lettuce

خس

Cucumber

خيار

Tomato

طماطم

Boiled Beetroot

شمندر مسلوق

Shredded Mozzarella Cheese

جبنة موزاريلا مشوية

Hummus

حمص

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Watermelon Cubes

مكعبات بطيخ

Banana

موز

Vegetarian Dish

طبق نباتي

White Bean And Veg Ragout

راغو فاصوليا بيضاء وخضار

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو بالبخار

Batata Harra

بطاطا حارة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Shish Taouk

شيش طاووق

Braised Beef Salona

مالونة لحم بقري مطهية ببطء

NIBBLES · RIDDLE

Guess Me!

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

Sunday — Theme 1: Mini World Food Tour

التييم ١: جولة صغيرة حول أطعمة العالم

Grade 1 To Grade 5 · Sunday · Week 1

Yoghurt & Milk

زبادي وحليب

Low-Fat Yoghurt / Low-Fat Laban

زبادي قليل الدسم / لبن قليل الدسم

Bread

خبز

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 حلوة

Grilled Chicken Strips

شرائح دجاج مشوية

Hummus

حمص

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Banana

موز

Dessert

حلويات

Raspberry Coconut Cake

كيكة التوت الأحمر وجوز الهند

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Lentil Dhal With Vegetables

دال عدس بالخضار

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو بالبخار

Italian Pasta With Tomato Basil Sauce

معكرونة 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)



THEME DAY

Come Hungry — Leave Happy!

A Different World On Your Plate Every Sunday.

Sunday — Theme 2: Colorful Choices Buffet

الشيء ٢: بوفيه اختيارات ملونة

Grade 1 To Grade 5 · Sunday · Week 2

Yoghurt & Milk

زبادي وحليب

Low-Fat Yoghurt / Low-Fat Laban

زبادي قليل الدسم / لبن قليل الدسم

Bread

خبز

Whole Wheat Beetroot Pita Bread

خبز بيتا بالقمح الكامل والشمندر

Mini Multigrain Rolls

لقائف 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 بالبخار

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

الثيم ٣: بوفيه مغامرة عربية

Grade 1 To Grade 5 · Sunday · Week 3

Yoghurt & Milk

زبادي وحليب

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Bread

خبز

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 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 And Potato Stew

يخنة كفتة لحم بقرى وبطاطس



THEME DAY

Come Hungry — Leave Happy!

A Different World On Your Plate Every Sunday.

Sunday — Theme 4: Asian Rainbow Buffet

التيمة ٤: بوفيه قوس قزح آسيوي

Grade 1 To Grade 5 · Sunday · Week 4

Yoghurt & Milk

زبادي وحليب

Low-Fat Yoghurt

زبادي قليل الدسم

Bread

خبز

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 كيكة المانجو

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Chickpea And Vegetable Thai-Style Curry

كاري حمص وخضار على الطريقة التايلاندية

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو بالبخار

Vegetable Noodles

نودلز بالخضار

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Teriyaki Chicken - Low Sodium Sauce

دجاج ترياكي - صلصة قليلة الصوديوم

Beef And Peppers Stir-Fry

لحم بقر 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

خبز

Whole Wheat Beetroot Pita Bread

خبز بيتا بالقمح الكامل والشمندر

Wholegrain Burger Bun

خبز برغر كامل الحبوب

Soup (200ml)

شورية (٢٠٠ مل)

Creamy Mushroom Soup

شورية فطر كريمية

Make Your Own Salad

حظير 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 داخلياً

Lemon And 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

Chicken Burger Patty

قرص برغر دجاج

Grilled Beef With Rosemary And Garlic

لحم بقري مشوي بإكليل الجبل والثوم

Farfalle Chicken Pesto Pasta

معكرونة فارفالي ببيستو الدجاج



SPROUTY · TIP

Water Break!

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

Senior School Buffet · Tuesday

بوفيه غداء المدرسة الثانوية · الثلاثاء

Secondary School · Week 1 & Week 3

Bread

خبز

Brown Arabic Flatbread

خبز عربي أسمر مسطح

Mini Sesame Bread Rolls

لحائف خبز سمسم صغيرة

Soup (200ml)

شورية (٢٠٠ مل)

Chicken Tom Yum Soup

شورية توم يوم بالدجاج

Make Your Own Salad

حظير سالتك 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 And Olive Oil Dressing

صلصة ليمون وزيت زيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

Balsamico

خل بالسميك

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 بقرى متوسطية

Tandoori Fish With Lemon And Yogurt Marinade

سمك تندوري بتتبيلة الليمون والزبادي



TAMR · DID YOU KNOW?

Desert Energy

Dates Fuelled Travellers Across The Desert For Centuries.

Senior School Buffet · Wednesday

بوفيه غداء المدرسة الثانوية · الأربعاء

Secondary School · Week 1 & Week 3

Bread

خبز

Whole Wheat Beetroot Pita Bread

خبز بيتا بالقمح الكامل والشمندر

Mini Rye Bread Rolls

لفائف خبز جاودار صغيرة

Soup (200ml)

شورية (٢٠٠ مل)

Roasted Tomato Soup

شورية طماطم مشوية

Make Your Own Salad

حظير سلطتك بنفسك

Lettuce

خس

Cucumber

خيار

Tomato

طماطم

Sweet Corn

ذرة حلوة

Shredded Mozzarella Cheese

جبنه موزاريلا مبشورة

Mutabbal

متبل

Compound Salad

سلطة مركبة

Coleslaw Salad

سلطة كولسلو

Inhouse Dressings

صلصات محضرة داخليا

Lemon And 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 مشككة

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهوو البخار

Boiled Spaghetti

سباغيتي مسلوقة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Butter Chicken

دجاج بالزبدة

Beef Meatballs In Tomato Sauce

كرات لحم بقرى بصلصة الطماطم

Baked Salmon With Lemon-Dill Sauce

سلمون مخبوز بصلصة الليمون والشبت



AVO · DID YOU KNOW?

Half Your Plate

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

Senior School Buffet · Thursday

بوفيه غداء المدرسة الثانوية · الخميس

Secondary School · Week 1 & Week 3

Bread

خبز

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

حضر 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 والمango

Inhouse Dressings

صلصات محضرة داخلياً

Lemon And Olive Oil Dressing

صلصة ليمون وزيت زيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

Tahini And 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 بقري

Chicken Penne Arrabiatta Sauce

معكرونة بيتي بصلصة الأرابياتا بالدجاج



NIBBLES · RIDDLE

Guess Me!

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

Senior School Buffet · Monday

بوفيه غداء المدرسة الثانوية · الاثنين

Secondary School · Week 2 & Week 4

Bread

خبز

Whole Wheat Arabic Pita Bread

خبز بيتا عربي بالقمح الكامل

Mini Wholegrain French Rolls

لفائف خبز فرنسي صغيرة كاملة الحبوب

Soup (200ml)

شوربة (٢٠٠ مل)

Lentil And Tomato Soup

شوربة عدس وطماطم

Make Your Own Salad

حضر سلطتك بنفسك

Lettuce

خس

Cucumber

خيار

Carrot

جزر

Boiled Beetroot

شمندر مسلوق

Feta Cheese

جبنة فيتا

Mutabbal

متبل

Compound Salad

سلطة مركبة

BBQ Chicken Salad

سلطة دجاج باربيكو

Inhouse Dressings

صلصات محضرة داخلياً

Lemon And Olive Oil Dressing

صلصة ليمون وزيت زيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

BBQ Yogurt Dressing

صلصة زبادي باربيكو

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Mandarin

مندرلين

Sweetmelon Cubes

مكعبات شمام

Apple

تفاح

Orange

برتقال

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Green Peas And Carrots Stew

بخنة بازلاء 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 بالوتين بالسبانخ في صلصة بنية

Fasoulia B Lahme

فاصوليا باللحمة

Chicken Pink Sauce Penne Pasta

معكرونة بيني بالصلصة الوردية والدجاج



SPROUTY · TIP

Water Break!

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

Senior School Buffet · Tuesday

بوفيه غداء المدرسة الثانوية · الثلاثاء

Secondary School · Week 2 & Week 4

Bread

خبز

Brown Arabic Flatbread

خبز عربي أسمر مسطح

Mini Focaccia Bread

خبز فوكاتشيا صغير

Soup (200ml)

شورية (٢٠٠ مل)

Clear Chicken And Vegetable Soup

شورية دجاج وخضار صافية

Make Your Own Salad

حضر سلطتك بنفسك

Mesclun

مزيج خضار ورقية

Cucumber

خيار

Tomato

طماطم

Sweetcorn

ذرة حلوة

Boiled Egg

بيض مسلوق

Hummus

حمص

Compound Salad

سلطة مركبة

Greek Pasta Salad

سلطة معكرونة يونانية

Inhouse Dressings

صلصات محضرة داخلياً

Lemon And 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

Pineapple Cubes

مكعبات أناناس

Watermelon Cubes

مكعبات بطيخ

Pear

إجاص

Banana

موز

Vegetarian Dish

طبق نباتي

Paneer Makhani

بانير مخني

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو البخار

Pasta With Light Pesto Sauce

معكرونة بصلصة البستو الخفيفة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Kabsa With Tomato Sauce

كبسة دجاج بصلصة الطماطم

Beef Stroganoff

ستروغانوف لحم بقر

Herb-Crusted Fish Fillet

فيليه سمك بقشرة أعشاب



TAMR · DID YOU KNOW?

Desert Energy

Dates Fuelled Travellers Across The Desert For Centuries.

Senior School Buffet · Wednesday

بوفيه غداء المدرسة الثانوية · الأربعاء

Secondary School · Week 2 & Week 4

Bread

خبز

Whole Wheat Arabic Pita Bread

خبز بيتا عربي بالقمح الكامل

Mini Rye Bread Rolls

لفائف خبز جاودار صغيرة

Soup (200ml)

شوربة (٢٠٠ مل)

Pumpkin And Carrot Soup

شوربة قرع وجزر

Make Your Own Salad

حضر سلطتك بنفسك

Mixed Greens

خضار ورقية مشكلة

Cucumber

خيار

Carrot

جزر

Black Olives

زيتون أسود

Grilled Chicken Strips

شرائح دجاج مشوية

Baba Ghannouj

بابا غنوج

Compound Salad

سلطة مركبة

Crispy Egg And Potato Salad

سلطة بيض وبطاطس مقرمشة

Inhouse Dressings

صلصات محضرة داخلياً

Lemon And 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

Moroccan Lentil Tagine

طاجين عدس مغربي

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو البخار

Mixed Vegetables Couscous

كسكس بالخضار المشكلة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Butter Chicken

دجاج بالزبدة

Kafta W Batata

كفتة وبطاطا

Beef Lasagna

لوزانيا باللحم البقري



AVO · DID YOU KNOW?

Half Your Plate

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

Senior School Buffet · Thursday

بوفيه غداء المدرسة الثانوية · الخميس

Secondary School · Week 2 & Week 4

Bread

خبز

Whole Wheat Beetroot Pita Bread

خبز بيتا بالقمح الكامل والشمندر

Mini Italian Herbs Bread Rolls

لفائف خبز صغيرة بالأعشاب الإيطالية

Soup (200ml)

شورية (٢٠٠ مل)

Chicken Manchow Soup

شورية مانشو بالدجاج

Make Your Own Salad

حضر سلطتك بنفسك

Lettuce

خس

Cucumber

خيار

Tomato

طماطم

Boiled Beetroot

شمندر مسلوق

Shredded Mozzarella Cheese

جبنه موزاريلا مبشورة

Hummus

حمص

Compound Salad

سلطة مركبة

Caesar Salad

سلطة سيزر

Inhouse Dressings

صلصات محضرة داخلياً

Lemon And Olive Oil Dressing

صلصة ليمون وزيت زيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دس الرمان

Caesar Dressing

صلصة سيزر

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Pineapple Cubes

مكعبات أناناس

Watermelon Cubes

مكعبات بطيخ

Pear

إجاص

Banana

موز

Vegetarian Dish

طبق نباتي

White Bean And Veg Ragout

راغو فاصوليا بيضاء وخضار

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو البخار

Batata Harra

بطاطا حارة

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Chicken Taouk

طاووق دجاج

Braised Beef Salona

صالونة لحم بقري مطهية ببطء

Baked Fish Sayadieh

سمك صيادية مخبوز



NIBBLES · RIDDLE

Guess Me!

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



Sunday — Theme 1: Mini World Food Tour

التييم ١: جولة صغيرة حول أطعمة العالم

Secondary School · Sunday · Week 1

Bread

خبز

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 محضّرة داخلياً

Lemon And Olive Oil Dressing

صلصة ليمون وزيت زيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دس الرمان

Herb-Yogurt Dressing

صلصة زبادي بالأعشاب



THEME DAY

Come Hungry — Leave Happy!

A Different World On Your Plate Every Sunday.

Fresh Fruits

فواكه طازجة

Orange Wedges

شرائح برتقال

Pear

إجاص

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 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 بقري ترياكي (آسيوي)

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

سمك مخبوز بالليمون والأعشاب والخضار المشوية (متوسطية)



Sunday — Theme 2: Colorful Choices Buffet

الشيء ٢: بوفيه اختيارات ملونة

Secondary School - Sunday - Week 2

Bread

خبز

Whole Wheat Beetroot Pita Bread

خبز بيتا بالقمح الكامل والشمندر

Mini Multigrain Rolls

لفائف صغيرة متعددة الحبوب

Soup (200ml)

شورية (٢٠٠ مل)

Rainbow Vegetable Soup

شورية خضار ملونة

Make Your Own Salad

حضّر سلطتك بنفسك

Mixed Greens

خضار ورقية مشكلة

Cucumber

خيار

Tomato

طماطم

Colored Bell Peppers

فلفل طلو 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 And 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 البخار

Roasted Potatoes

بطاطس مشوية

Main Courses

الأنطباق 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

الثيم ٣: بوفيه مغامرة عربية

Secondary School • Sunday • Week 3

Bread

خبز

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 And Olive Oil Dressing

صلصة ليمون وزيت زيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

Tahini And 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

الأنطباق الرئيسية

Chicken Shish Taouk With Garlic Yogurt Sauce

شيش طاووق دجاج مع صلصة زبادي بالثوم

Beef Kofta And Potato Stew

يخنة كفتة لحم بقرى 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 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

خبز

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

حضّر 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



Inhouse Dressings

صلصات محضرة داخلياً

Lemon And Olive Oil Dressing

صلصة ليمون وزيت زيتون

Light Sesame-Ginger Dressing

صلصة خفيفة بالسمسم والزنجبيل

Yogurt And 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 And Vegetable Thai-Style Curry

كاري حمص وخضار على الطريقة التايلاندية

Starch Accompaniment

طبق نشويات جانبي

Steamed Rice

أرز مطهو بالبخار

Vegetable Noodles

نودلز بالخضار

Main Courses

الأطباق الرئيسية

Teriyaki Chicken - Low Sodium Sauce

دجاج ترياكي - صلصة قليلة الصوديوم

Beef And Peppers Stir-Fry

لحم بقرى وفلفل مقلي سريعاً

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

سمك مخبوز على الطريقة الآسيوية بالزنجبيل والثوم والبصل الأخضر

THEME DAY

Come Hungry — Leave Happy!

A Different World On Your Plate Every Sunday.

Grab & Go • Sunday

وجبات سريعة

Snacks • Sandwiches • Salads • Drinks

Sandwich & Wraps

Egg & Cheese Chapati 10
تشاباتي بالبيض والجبنه

Cheese Chapati 10
تشاباتي بالجبنه

Egg Sandwich In Multigrain Bread 15
ساندويتش بيض بخبز متعدد الحبوب

Chicken Shawarma 15
شاورما دجاج

Roast Chicken & Cheese Sandwich In Panini Bread 15
ساندويتش دجاج مشوي وجبنه بخبز بانيني

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

Fresh From Bakers Oven

Whole Wheat Cheese Croissant 7
كرواسون جبنه بالقمح الكامل

Whole Wheat Plain Croissant 7
كرواسون سادة بالقمح الكامل

Whole Wheat Zaatar Croissant 7
كرواسون زعتر بالقمح الكامل

Date Muffin 8
مافن التمر

Blueberry Muffin 8
مافن التوت الأزرق

Whole Wheat Pancake With Honey 10
بان كيك بالقمح الكامل مع العسل

Salads

Chicken Caesar Salad 15
سلطة دجاج سيزر

Mango Chicken Salad 15
سلطة دجاج بالمانجو

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 قرفة مع تغميسة جبنه

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

Popcorn 10
فشار (أو بوب كورن)

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
حليب

Canned 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
سمودي فراولة وموز



SPROUTY • TIP

Water Break!

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

All Prices Are In QAR

Grab & Go · Monday

وجبات سريعة

Snacks · Sandwiches · Salads · Drinks

Sandwich & Wraps

Egg & Labneh Chapati تشاباتي بالبيض واللبنه	10
Cheese & Honey Chapati تشاباتي بالجبنه والعسل	10
Labneh, Zaatar And Vegetables In French Bread لبنه وزعتر وخضار بخبز فرنسي	15
Arayes Kofta In Pita Bread عرايس كفتة بخبز بيتا	15
Chicken Caprese Sandwich In Whole Grain Bread ساندويتش دجاج كاربريزي بخبز حبوب كامله	15
Baked Falafel Sandwich In Whole Wheat Pita Bread ساندويتش فلافل مخبوزة بخبز بيتا قمح كامل	15

Fresh From Bakers Oven

Zaatar Manakeesh مناقيش زعتر	7
Chicken Tikka Pizza بيتزا دجاج تيكّا	7
Blueberry Muffin مافن التوت الأزرق	8
Date Muffin مافن التمر	8
Whole Wheat Pancake With Strawberry Compote بان كيك بالقمح الكامل مع كومبوت الفراولة	10

Salads

Mediterranean Chicken Salad سلطة دجاج متوسطية	15
BBQ Chicken Salad سلطة دجاج باربيكيو	15
Halloumi Salad سلطة حلومي	15
Chicken Caesar Salad سلطة سيزر بالدجاج	15
Couscous And Chickpeas Salad سلطة كسكس وحمص	15

Fresh Fruit

Fresh Whole Fruits فواكه كامله طازجة	5
Fresh Cut Fruits فواكه طازجة مقطعة	15

Healthy Snacks

Zaatar Crackers With Labneh Dip مقرمشات زعتر مع تغميسة لبنه	12
Mexican-style Veggie Sticks With Yogurt-salsa Dip Mixed With Corn أصابع الخضار على الطريقة المكسيكية مع تغميسة اللبن والصلصة بالذرة	12
Popcorn فشار (أو بوب كورن)	10

Hot & Cold Beverages

Tetra Pack Juice عصير في عبوة كرتونية	3
Low Fat Yoghurt لبن زبادي قليل الدسم	3
Low Fat Laban لبن قليل الدسم	3
Milk حليب	3
Canned Water مياه معلبة	4
Karak شاي كرك	4
Fresh Lemon Mint Juice عصير ليمون ونعناع طازج	15
Fresh Beetroot, Carrot And Orange Juice عصير شمندر وجزر وبرتقال طازج	15
Mixed Berry Yogurt Smoothie سموذي زبادي بالتوت المشكل	15



TAMR · DID YOU KNOW?

Desert Energy

Dates Fuelled Travellers Across The Desert For Centuries.

All Prices Are In QAR



Grab & Go · Tuesday

وجبات سريعة

Snacks · Sandwiches · Salads · Drinks

Sandwich & Wraps

Egg & Labneh Chapati تشاباتي بالبيض واللبنه	10
Cheese & Honey Chapati تشاباتي بالجبنه والعسل	10
Chicken Caesar Wrap لفائف سيزر بالدجاج	15
Greek Souvlaki Chicken Gyro Wrap راب جبرودجاج سوفلاكى يوناني	15
Beef Shawarma شاورما لحم بقري	15
Grilled Halloumi, Babaganoush & Pepperonata In Herb Foccacia حلومي مشوي وبابا غنوج وببروناتا بخبز فوكاتشيا بالأعشاب	15
Tuna And Corn In Multigrain Baguette تونة وذرة في باغيت متعدد الحبوب	20

Fresh From Bakers Oven

Whole Wheat Cheese Croissant كرواسون جبنه بالقمح الكامل	7
Whole Wheat Plain Croissant كرواسون سادة بالقمح الكامل	7
Whole Wheat Zaatar Croissant كرواسون زعتر بالقمح الكامل	7
Date Muffin مافن التمر	8
Blueberry Muffin مافن التوت الأزرق	8
Whole Wheat Pancake With Honey بان كيك بالقمح الكامل مع العسل	10

Salads

Asian Chicken Salad سلطة دجاج آسيوية	15
Chicken Ranch Salad سلطة دجاج رانش	15
Chicken Caesar Salad سلطة سيزر بالدجاج	15
Crispy Egg And Potato Salad سلطة بيض وبطاطس مقرمشة	15
Lentil Tabbouleh Salad سلطة تبولة بالعدس	15

Fresh Fruit

Fresh Whole Fruits فواكه كاملة طازجة	5
Fresh Cut Fruits فواكه طازجة مقطعة	15

Healthy Snacks

Flaky Paprika Cheese Twist لفائف جبنه بالبابلريكا مقرمشة	12
Crunchy Veggie Sticks With Yogurt Ranch Dip أصابع الخضار المقرمشة مع صلصة اللبن والرائش	12
Popcorn فشار	10

Hot & Cold Beverages

Tetra Pack Juice عصير في عبوة كرتونية	3
Low Fat Yoghurt لبن زبادي قليل الدسم	3
Low Fat Laban لبن قليل الدسم	3
Milk حليب	3
Canned Water مياه معلبة	4
Karak شاي كرك	4
Fresh Watermelon Juice عصير بطيخ طازج	15
Fresh Carrot & Orange Juice عصير جزر وبرتقال طازج	15
Mango Yogurt Smoothie سموذي مانجو بالزبادي	15



AVO · DID YOU KNOW?

Half Your Plate

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

All Prices Are In QAR

Grab & Go · Wednesday

وجبات سريعة

Snacks · Sandwiches · Salads · Drinks

Sandwich & Wraps

Egg & Labneh Chapati تشاباتي بالبيض واللبنه	10
Cheese & Honey Chapati تشاباتي بالجبنه والعسل	10
Egg And Cheese Wrap راب بيض وجبنه	15
Chicken Caesar Wrap In Whole Wheat Tortilla راب دجاج سيزر بتورتيللا قمح كامل	15
Roast Beef & Cheese In Whole Wheat Baguette لحم بقري مشوي وجبنه في باغيت قمح كامل	15
Smashed Chickpeas Salad Sandwich In Toasted Bread ساندويتش سلطة حمص مهروس بخبز محمص	15
Chicken Caesar Wrap لفائف سيزر بالدجاج	15

Fresh From Bakers Oven

Zaatar Manakeesh مناقيش زعتر	7
Chicken Tikka Pizza بيتزا تكا دجاج	7
Date Muffin مافن التمر	8
Blueberry Muffin مافن التوت الأزرق	8
Whole Wheat Pancake With Strawberry Compote بان كيك بالقمح الكامل مع كومبوت الفراولة	10

Salads

Greek Style Chicken Salad سلطة دجاج على الطريقة اليونانية	15
Chicken Pasta Salad سلطة معكرونة بالدجاج	15
Chicken Caesar Salad سلطة سيزر بالدجاج	15
Cheese And Apple Salad سلطة الجبنه والتفاح	15
Corn & Black Bean Salad سلطة ذرة وفاصوليا سوداء	15

Fresh Fruit

Fresh Whole Fruits فواكه كاملة طازجة	5
Fresh Cut Fruits فواكه طازجة مقطعة	15

Healthy Snacks

Crunchy Sticks With Cheese Honey Dip أعواد مقرمشة مع تغميسة جبنه وعسل	12
Classic Veggie Sticks With Hummus Dip أصابع الخضار الكلاسيكية مع صلصة الحمص	12
Popcorn فشار	10

Hot & Cold Beverages

Tetra Pack Juice عصير في عبوة كرتونية	3
Low Fat Yoghurt لبن زبادي قليل الدسم	3
Low Fat Laban لبن قليل الدسم	3
Milk حليب	3
Canned Water مياه معلبة	4
Karak شاي كرك	4
Fresh Watermelon Juice عصير بطيخ طازج	15
Fresh Carrot & Orange Juice عصير جزر وبرتقال طازج	15
Mango Yogurt Smoothie سمودي مانجو بالزبادي	15

NIBBLES · RIDDLE

Guess Me!

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

All Prices Are In QAR

Grab & Go • Thursday

وجبات سريعة

Snacks • Sandwiches • Salads • Drinks

Sandwich & Wraps

Egg & Cheese Chapati تشاباتي بالبيض والجبنه	10
Cheese Chapati تشاباتي بالجبنه	10
Pesto Vegetable & Feta Cheese Wrap لفائف خضار بالبيستو وجبنه الفيتا	15
Shish Taouk Wrap With Hummus راب شيش طاووق مع حمص	15
Beef Fajitas In Soft Roll فاهيتا لحم بقري بخبز طري	15
Pesto Vegetable & Feta Cheese In Spinach Tortilla Wrap راب تورتيلا بالسبانخ محشو بخضار البيستو وجبنه فيتا	15
Tuna & Labneh In Multigrain Focaccia تونه ولبنه في فوكاشيا متعددة الحبوب	20

Fresh From Bakers Oven

Whole Wheat Cheese Croissant كرواسون جبنه بالقمح الكامل	7
Whole Wheat Plain Croissant كرواسون سادة بالقمح الكامل	7
Whole Wheat Zaatar Croissant كرواسون زعتر بالقمح الكامل	7
Date Muffin مافن التمر	8
Blueberry Muffin مافن التوت الأزرق	8
Whole Wheat Pancake With Honey بان كيك بالقمح الكامل مع العسل	10

Salads

Chicken & Quinoa Salad سلطة دجاج وكيinoa	15
Chicken Taco Salad سلطة تاكو بالدجاج	15
Chicken Caesar Salad سلطة سيزر بالدجاج	15
Egg And Beetroot Salad سلطة بيض وشمندر	15
Chickpea Power Salad سلطة الحمص الغنية	15

Fresh Fruit

Fresh Whole Fruits فواكه كاملة طازجة	5
Fresh Cut Fruits فواكه طازجة مقطعة	15

Healthy Snacks

Sesame Crackers With Hummus Dip مقرمشات سمسم مع تغميسة حمص	12
Mediterranean Veggie Sticks With Tzatziki Dip صابع خضار متوسطة مع صلصة تزاكي	12
Popcorn فشار	10

Hot & Cold Beverages

Tetra Pack Juice عصير في عبوة كرتونية	3
Low Fat Yoghurt لبن زبادي قليل الدسم	3
Low Fat Laban لبن قليل الدسم	3
Milk حليب	3
Canned Water مياه معلبة	4
Karak شاي كرك	4
Fresh Orange Juice عصير برتقال طازج	15
Fresh Lemon Mint Juice عصير ليمون ونعناع طازج	15
Blueberry Banana Smoothie سموذي التوت الأزرق والموز	15



SPROUTY • TIP

Water Break!

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

All Prices Are In QAR

Daily Specials

أطباق اليوم

One Great Plate, Every Day Of The Week

Sunday

الأحد

Chicken Biryani With Cucumber Raita 22
برياني دجاج مع رايثا الخيار

Beef Stroganoff And Fettuccine Pasta 22
ستروغانوف لحم بقري مع معكرونة فيتوتشيني

Chicken Shish Taouk With Roasted Potato 22
شيش طاووق دجاج مع بطاطس مشوية

Margherita Pizza 20
بيتزا مارغريتا

Monday

الاثنين

Veg Mac & Cheese 17
ماك أند تشيز بالخضار

Butter Chicken And Steamed Rice 22
دجاج بالزبدة مع أرز مطهو بالخار

Spaghetti Bolognese 22
سباغيتي بولونيز

Baked Fish Bites With Baked Potato Wedges And Tartar Sauce 27
قطع سمك مخبوزة مع أمابع بطاطس مخبوزة وصلصة التارتار

Tuesday

الثلاثاء

Vegetable Biryani 20
برياني خضار

Beef Kofta Balls With Steamed Rice 22
كرات كفتة لحم بقري مع أرز مطهو بالخار

Beef Taco Pasta 22
معكرونة تاكو باللحم البقري

Grilled Chicken With Mashed Potatoes And Grilled Veg 22
دجاج مشوي مع بطاطس مهروسة وخضار مشوية

Wednesday

الأربعاء

Chickpeas Stew And Rice 20
يخنة حمص مع أرز

Chicken Kabsa With Salsa 22
كيسة دجاج مع صلصة

Chicken Alfredo Pasta 22
معكرونة ألفريدو بالدجاج

Mixed Grill Box 22
علبة مشاوي مشكلة

Thursday

الخميس

Chicken Shawarma Plate 15
طبق شاورما دجاج

Beef Salona With Vegetable Pulao 22
صالونة لحم بقري مع أرز بيلاو بالخضار

Chicken Pesto Pasta 22
معكرونة بيستو بالدجاج

Veg Sushi 18
سوشي خضار

Crab Sushi 24
سوشي كابوريا / قيقب

TAMR · DID YOU KNOW?

Desert Energy

Dates Fuelled Travellers Across The Desert For Centuries.

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