

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਮੀਨੂ * ਪਹਿਲਾ ਹਫ਼ਤਾ					
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਮੀਨੂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:				ਸਕੂਲ ਲੰਚ!	
14/08/2023	20/11/2023	12/02/2024	13/05/2024		
28/08/2023	04/12/2023	26/02/2024	27/05/2024		
11/09/2023	18/12/2023	11/03/2024	10/06/2024		
25/09/2023	01.01.2024	25/03/2024	24/06/2024		
23/10/2023	15/01/2024	15/04/2024			
06/11/2023	29/01/2024	29/04/2024			
ਸੋਮਵਾਰ		ਮੰਗਲਵਾਰ		ਬੁੱਧਵਾਰ	ਵੀਰਵਾਰ
ਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ		ਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਲ ਦਾ ਸੂਪ		ਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਸੂਪ	ਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਰੋਕਲੀ ਦਾ ਸੂਪ
ਕਰਿਸਪੀ ਕੋਰਨ ਫਜ਼ੀਟਾਸ ਬਾਗ ਦੇ ਮਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲ		ਚਿਪਸ, ਸਵੀਟਕੋਰਨ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੌਟਡੌਗ ਰੋਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਸੈਸੇਜ		ਲੰਬੇ ਚੌਲ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਨ ਰੋਟੀ, ਮਿਸ਼ਰਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਕੋਰਮਾ, ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲ	ਬੇਕਡ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਦੀ ਚੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਕਡ ਆਲੂ, ਅਤੇ ਸਲਾਦ
ਜਾਂ		ਜਾਂ		ਜਾਂ	ਜਾਂ
ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਮੈਕਰੋਨੀ ਚੀਜ਼, ਗਾਰਲਿਕ ਬ੍ਰੈਡ ਅਤੇ ਬਾਗ ਦੇ ਮਟਰ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲ		ਚਿਪਸ, ਸਵੀਟਕੋਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੌਟਡੌਗ ਰੋਲ ਵਿੱਚ ਪੇਰਕ ਸੈਸੇਜ, ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲ		ਲੰਬੇ ਚੌਲ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਨ ਰੋਟੀ, ਮਿਸ਼ਰਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਕਨ ਕੋਰਮਾ, ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲ	ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਹਰੀਆਂ ਬੀਨਜ਼, ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਆਲੂ ਦੇ ਨਾਲ ਘਰੇਲੂ ਸਟੀਕ ਪਾਈ
ਜਾਂ		ਜਾਂ		ਜਾਂ	ਜਾਂ
ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਟੁਨਾ ਮੇਅਨੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਤੇ ਗਾਰਡਨ ਸਲਾਦ		ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਚਿਕਨ ਮੇਅਨੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਤੇ ਗਾਰਡਨ ਸਲਾਦ		ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਹੈਮ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਤੇ ਗਾਰਡਨ ਸਲਾਦ	ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਟਰਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਤੇ ਗਾਰਡਨ ਸਲਾਦ
ਜਾਂ		ਜਾਂ		ਜਾਂ	ਜਾਂ
ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਟੁਨਾ ਮੇਅਨੀਜ਼, ਗਾਰਨਿਸ਼ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ		ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਮੇਅਨੀਜ਼, ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਲਾਦ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਸੈਂਡਵਿਚ		ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਹੈਮ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਰੋਲ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਟਰਕੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ		ਫਰੂਟ ਯੋਗੁਰਟ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ		ਹੋਮਮੇਡ ਗਾਜਰ ਸਪੰਜ, ਕਸਟਾਰਡ, ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ	ਸਟ੍ਰਾਬੇਰੀ ਜੈਲੀ, ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਦਾ ਸਲਾਦ, ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ
ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.fife.gov.uk/primaryschoolmeals ਤੇ ਜਾਓ					
ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਿਕਲਪ। ਸਾਰੇ ਸੂਪ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹਨ					

ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਮੀਨੂ * ਦੂਜਾ ਹਫ਼ਤਾ				ਸਕੂਲ ਲੰਚ!	
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਮਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਮੀਨੂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ:					
21/08/2023	13/11/2023	05/02/2024	06/05/2024		
04/09/2023	27/11/2023	19/02/2024	20/05/2024		
18/09/2023	11/12/2023	04/03/2024	03/06/2024		
02/10/2023	08.01.2024	18/03/2024	17/06/2024		
30/10/2023	22/01/2024	22/04/2024			

ਸੋਮਵਾਰ	ਮੰਗਲਵਾਰ	ਬੁੱਧਵਾਰ	ਵੀਰਵਾਰ	ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ
ਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਲ ਦਾ ਸੂਪ	ਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾ ਸੂਪ	ਸਕਰਕੰਦ ਅਤੇ ਬਟਰਨਟ ਸਕੁਐਸ਼ ਸੂਪ, ਬਰੈਡ ਦੇ ਨਾਲ	ਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਟਮਾਟਰ ਦਾ ਸੂਪ	ਰੋਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਦਾਲ ਦਾ ਸੂਪ
ਬੇਕਡ ਬੀਨਜ਼ ਜਾਂ ਪਨੀਰ ਦੀ ਚੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਬੇਕਡ ਆਲੂ, ਅਤੇ ਸਲਾਦ	ਸੁਆਦੀ ਚੌਲ, ਸਵੀਟਕੋਰਨ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲ ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਪੀਜ਼ਾ	ਯੋਰਕਸ਼ਾਇਰ ਪੁਡਿੰਗ, ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਆਲੂ, ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਬਾਗ ਦੇ ਮਟਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗ੍ਰੈਵੀ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨਿਆ ਕੁਆਰਨ ਫਿਲਟਸ	ਲੰਬੇ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬਜ਼ੀ ਮਿਰਚ, ਕੋਬ ਤੇ ਮੱਕੀ ਅਤੇ ਸਲਾਦ	ਓਰੀਐਂਟਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਕੁਐਲਡ ਐਂਗ ਨੂਡਲਜ਼ ਅਤੇ ਮਟਰ, ਅਤੇ ਸਲਾਦ
ਜਾਂ	ਜਾਂ	ਜਾਂ	ਜਾਂ	ਜਾਂ
ਪੇਨੇ ਪਾਸਤਾ, ਮੇਡਲੇ ਜਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਤਾਲਵੀ ਚਿਕਨ ਮੀਟਬਾਲ, ਅਤੇ ਸਲਾਦ	ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਚਾਵਲ, ਪਿੱਟਾ ਬਰੈੱਡ, ਸਵੀਟਕੋਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬੀਬੀਕਿਊ ਪੁੱਲਡ ਪੋਰਕ, ਅਤੇ ਸਲਾਦ	ਯਾਰਕਸ਼ਾਇਰ ਪੁਡਿੰਗ, ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਆਲੂ, ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਬਾਗ ਦੇ ਮਟਰ ਦੇ ਨਾਲ ਗ੍ਰੈਵੀ ਵਿੱਚ ਭੁੰਨਿਆ ਚਿਕਨ	ਲੰਬੇ-ਦਾਣੇ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਲੀ ਕੋਨ ਕਾਰਨੇ, ਮਕਈ ਅਤੇ ਸਲਾਦ	ਚਿਪਸ, ਬਾਗ ਮਟਰ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਲਮਨ ਫਿਸ਼ ਫਿੰਗਰਸ, ਅਤੇ ਸਲਾਦ
ਜਾਂ	ਜਾਂ	ਜਾਂ	ਜਾਂ	ਜਾਂ
ਚੀਜ਼ ਅਤੇ ਟੁਨਾ ਮੇਅਨੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਤੇ ਗਾਰਡਨ ਸਲਾਦ	ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਸਵੀਟਕੋਰਨ ਮੇਅਨੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਤੇ ਗਾਰਡਨ ਸਲਾਦ	ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਹੈਮ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਤੇ ਗਾਰਡਨ ਸਲਾਦ	ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਮੇਅਨੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਤੇ ਗਾਰਡਨ ਸਲਾਦ	ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਟਰਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪਲੇਟ ਤੇ ਗਾਰਡਨ ਸਲਾਦ
ਜਾਂ	ਜਾਂ	ਜਾਂ	ਜਾਂ	ਜਾਂ
ਲਪੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਟੁਨਾ ਮੇਅਨੀਜ਼, ਗਾਰਨਿਸ਼ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਚਿਕਨ ਅਤੇ ਸਵੀਟਕੋਰਨ ਮੇਅਨੀਜ਼ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਸਲਾਦ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਹੈਮ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਰੋਲ, ਨਾਲ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਅੰਡੇ ਮੇਅਨੀਜ਼ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਸੈਂਡਵਿਚ, ਨਾਲ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ	ਪਨੀਰ ਜਾਂ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਟਰਕੀ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਰੋਲ, ਨਾਲ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
ਆਈਸ ਕਰੀਮ ਟੱਬ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ	ਬਲੂਬੇਰੀ ਕੰਪੋਟ ਦੇ ਨਾਲ ਅਮਰੀਕੀ ਪੈਨਕੇਕ, ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ	ਫਰੂਟ ਯੋਗੁਰਟ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ	ਹੋਮਮੇਡ ਚਾਕਲੇਟ ਸਪੰਜ, ਕਸਟਾਰਡ, ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ	ਮੈਂਡਰਿਨ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ੇ ਤਰਬੂਜ ਕਾਕਟੇਲ, ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ

ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਗਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ www.fife.gov.uk/primaryschoolmeals ਤੇ ਜਾਓ

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਵਿਕਲਪ। ਸਾਰੇ ਸੂਪ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹਨ