

السادة / أولياء الأمور الكرام
جميع المراحل الدراسية
تحية طيبة وبعد ،،

الموضوع: سياسة التغذية في المدرسة

نتقدم لكم بأطيب التحية ونتمنى لطلابنا ولكم بدوام الصحة والعافية .

نود إعلامكم بأن المدرسة تركز على إكساب الطلاب للعادات الغذائية الصحية، و توفر خدمات نظام التغذية الصحية اللازمة لمصلحة طلابنا الأعزاء، وتتضمن الخدمة ما يلي:

أولاً: خدمات الكافتيريا في المدرسة:

- 1- إتاحة البيع الحرد داخل الكافتيريا للطلاب من الأول فما فوق و داخل الصف من خلال عربات متنقلة لطلاب قسم الروضة (مرفق قائمة الأصناف وأسعارها والمتوفرة في المقاصف وعربات الطعام).
 - تلتزم المدرسة ببيع الأصناف الغذائية الصحية المعتمدة والتي تتناسب مع توجهات تشجيع الطلاب على تناول الغذاء الصحي.
 - 2- توفير نظام اشترك الوجبات، أسبوعياً أو شهرياً بحسب التفاصيل المرفقة (سعر الوجبة للروضة والصف الأول والثاني: 10 دراهم، وللصفوف من الثالث الأساسي حتى الثاني عشر: 12 درهم).
 - تتضمن الوجبة عدة خيارات لكل صنف من الأصناف (فطائر، سلطات، ساندويتشات..). يمكن أن يختار منها ولي الأمر، من خلال قائمة طعام متكاملة بالعناصر الغذائية الصحية (مرفقة).
- ملاحظة: يرجى من أولياء الأمور لمن يرغب بالاشترك بنظام الوجبات الجاهزة أن يتواصل مع المشرف الإداري لكل قسم .

ثانياً: إحضار الطعام الخاص بك من المنزل:

- يمكن للطلاب إحضار الطعام الخاص بهم من المنزل ، مع الالتزام بالآتي:
1. يمنع تبادل الأطعمة بين الطلاب.
 2. ننصح طلاب الروضة و طلاب الصفوف من الأول حتى الرابع الأساسي بتحضير وجبتان للطعام حيث تخصص لهم استراحتان لتناول الطعام خلال اليوم الدراسي.
 3. الالتزام بدليل الأطعمة المسموح بها وغير المسموح بها في المدرسة:

الأطعمة الممنوعة	الأطعمة المسموح بها
1. الشوكولاتة والساكر	1. السنديوتشات الصحية والمعجنات (ألبان_ أجبان_ زعتر_ فلافل_ كرواسان_ معجنات)
2. شيبس	2. (عصائر طبيعية، عصائر خالية من السكر، حليب، بسكويت)
3. المشروبات الغازية بأنواعها ومشروبات الطاقة	3. الفاكهة المتنوعة الطازجة والمجففة مثل (تفاح_ موز، تمر....)،
4. العصائر المحلى بالسكر	والخضار مثل (خيار_ جزر_ بندورة.....)
5. الوجبات السريعة والمقالي، المايونيز والكاتشب	4. الحليب ومشتقاته، المكسرات النية كالجوز واللوز (ما عدا الفستق)
6. الحلويات والمصاص واللبن وما شابه	5. الزبادي، الزبادي بالفواكه
7. الفستق (لارتباطه بحساسية الفستق)	6. الفشار ورقائق الخبز، والكعك (Sun bites, Sun chips)
8. المأكولات التي تحتوي على نسبة دهون عالية	

ونود إبلاغكم بأننا سوف نقوم بمر اقية وجبات أنانكم للتأكد من احتوائها على الأغذية المناسبة لسياسة التغذية السليمة الخاصة بالمدرسة، وفي حال تمت ملاحظة عدم الالتزام بها سوف نقوم بالتواصل معكم لإبلاغكم ومناقشة الموضوع معكم، أما في حال تكرار ذلك من قبل الطالب فسوف تضطر المدرسة لاتخاذ إجراءات أكثر حزمًا انطلاقاً من مسؤولياتنا تجاه صحة أبنائنا الطلاب.

شاكين لكم حسن تعاونكم في المحافظة على مستوى صحي عال لأبنائنا الطلبة

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير

مديرة المدرسة

مها إبراهيم بركة



مدرسة الشعلة الخاصة - عجمان

قائمة الأصناف المتوفرة في الكافتيريا المدرسية (للبيع للطلاب)

للعام الدراسي: 2026/2025

SEVENTY SEVEN FOODSTUFF CATERING		سبعة وسبعين لتموين المواد الغذائية	
NEW		جديد	
Salads	Dhs.	السلطات	Dhs.
Fruit Salad	5:00	سلطة فواكه	3:00
Greek Salad with Cheese	6:00	سلطة بانجينة	3:00
Caesar Salad	7:00	سلطة سيزر	3:00
Fattoush Salad	6:00	سلطة فتوش	4:00
Tabbouleh Salad	6:00	سلطة تبولة	4:00
Vine Leaves	6:00	ورق عنب	5:00
Cucumber & Carrot Slice	6:00	اصابع الخيار والعجزر	3:00
Seasonal Fruits Pieces	2:00	حبة فواكه موسمية	3:00
Side Items		وجبات مساندة	
Forno Cheese Pepper	5:00	فورنو جبنة او فلفل	4:00
Turretlla	4:00	توريتلا	5:00
Sun Bites	3:00	صن بايتس	5:00
Crispo	3:00	كريسبو	6:00
Rice Rings	3:00	حلقات الارز	6:00
Corn Cararey	3:00	مقرمشات الذرة	7:00
Sweet Corn	5:00	ذرة حلوة	8:00
Cup Cake	2:00	كوب كيك	8:00
Sando Biscuit	3:00	بسكويت ساندو	8:00
Mamool Date	1:00	معمول تمر	8:00
Oats	1:00	شوفان	8:00
Custard / Muhalabia / Caramel	4:00	كسترد / مهلبية / كراميل	8:00
Juices		المشروبات	
Al Ain Water	1:00	مياه العين	10:00
Laban Up	2:00	لين روب	10:00
Cool Sun	2:00	عصير كول صن	8:00
Marmum Juice	3:00	عصير مرموم	8:00
Chocolate Strawberry Milk	3:00	حليب فراولة او شيكولاتة	8:00
Fruit Yogurt	3:00	روب فواكه	8:00
		Main Dishes	
		Zaatar Croissant	10:00
		Cheese Croissant	10:00
		Zaatar Manakish	8:00
		Cheese Manakish	8:00
		Veg & Cheese Pizza	8:00
		Chicken Pizza	8:00
		Labneh & Zaatar Pie	8:00
		Labneh & Olive Pie	8:00
		Chicken Pie	8:00
		Sandwiches	
		Sandwich Flafel	4:00
		Kraft Cheese Sandwich	5:00
		Halloumi cheese sandwich	5:00
		Magno Chicken Sandwich	6:00
		WhatsApp Sandwich	6:00
		Fajita Chicken Sandwich	7:00
		Shish Tawook Sandwich	8:00
		Shawarma Chicken Sandwich	8:00
		Rench Chicken Sandwich	8:00
		Burger Chicken Sandwich	8:00
		Burger Meat Sandwich	8:00
		Chicken BBQ Sandwich	8:00
		Francisco Chicken Sandwich	8:00
		Chicken Panini Sandwich	10:00
		Chicken Steak sandwich	10:00
		المخبوزات	
		كرواسان جبنة	3:00
		كرواسان زعتر	3:00
		مناقيش زعتر	3:00
		مناقيش جبنة	4:00
		بيتزا خضار	4:00
		بيتزا دجاج	5:00
		قطيرة لبننة زعتر	3:00
		قطيرة لبننة زيتون	3:00
		قطيرة دجاج	3:00
		الستوديشات	
		ساندوتش فلافل	4:00
		ساندوتش جبنة حلوم	5:00
		ساندوتش جبنة كرافت	5:00
		ساندوتش ماغنو دجاج	6:00
		ساندوتش واتس اب دجاج	6:00
		ساندوتش فاهيتا دجاج	7:00
		ساندوتش شيش طاووق	8:00
		ساندوتش شاورما دجاج	8:00
		ساندوتش رانش دجاج	8:00
		ساندوتش برجر دجاج	8:00
		ساندوتش برجر لحم	8:00
		ساندوتش باربيكيو دجاج	8:00
		ساندوتش فرانسيسكو دجاج	8:00
		ساندوتش يانيني دجاج	10:00
		ساندوتش استيك دجاج	10:00
		الوجبات الرئيسية	
		برياني دجاج	10:00
		مطهي دجاج	10:00
		اسياكتي دجاج	8:00
		فوتشيني دجاج	8:00
		باستا دجاج	8:00
		كشري مصري	8:00

We have a monthly meal subscription

يوجد لدينا اشتراك شهري للوجبات

- جميع السندوتشات المقدمة في الكافتيريا المدرسية معدة بصورة صحية ومن خلال الشوي أو الخبز دون استخدام أية زيوت مهدرجة أو مواد حافظة وهي معتمدة من البلدية للبيع لطلاب المدارس.
- لتشجيع طلابنا على اتباع أنماط غذائية صحية سوف يتم إضافة المزيد من الأصناف الصحية قريباً وسوف نبلغكم بها في حينها.



مدرسة الشعلة الخاصة - عجمان

للعام الدراسي: 2026/2025

الاشتراك الشهري في الوجبات من خلال الشركة المسؤولة عن كافتيريا المدرسة

قائمة وجبات من كج 1 الى الصف الثاني

الاسبوع الاول :

الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
زعتر رول	ميني برجر ساندوش	بيتزا خضار	حلوم ساندوتش	مناقش جبنة
حليب فراوله	عصير مانجو	حليب شوكولاته	عصير مشكل	عصير برتقال
كب كيك	مهليه	كب كيك	بيبي كاروت	كراميل
مياه	مياه	مياه	مياه	مياه
محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة

الاسبوع الثاني :

الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
ميني برجر ساندوش	بيتزا دجاج	فطيرة لبنه زعتر	كروسان جبنة	جبنة سلايس
عصير مانجو	حليب فراوله	عصير تفاح	حليب شوكولاته	عصير مشكل
مهليه	كب كيك	كراميل	كب كيك	سلطة فواكه
مياه	مياه	مياه	مياه	مياه
محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة

الاسبوع الثالث :

الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
بيتزا مارجرىتا	ميني برجر ساندوش	فطيرة لبنه زيتون	كرافت ساندوتش	كروسان زعتر
عصير تفاح	حليب فراوله	عصير مشكل	عصير مانجو	عصير توت
موز	كب كيك	بيبي كاروت	كب كيك	خضار مقطع
مياه	مياه	مياه	مياه	مياه
محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة

قائمة وجبات من الصف الثاني الى الصف الثاني عشر

الاسبوع الاول :

الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
ساندوش كالبو دجاج	ساندوش برجر	ساندوش فلافل	ساندوش استيك	رز مع دجاج
عصير تفاح	عصير مشكل	عصير مانجو	عصير برتقال	لبن اب
موز	كاستر	كب كيك	مهليه	تفاح
مياه	مياه	مياه	مياه	مياه
محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة

الاسبوع الثاني :

الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
ساندوش طاووق	ساندوش كباب	ساندوش كالبو دجاج	ساندوش فاهيتا	اسياكتي طاووق
عصير مانجو	عصير تفاح	عصير كيو	عصير مشكل	عصير برتقال
كاستر	كب كيك	سلطة فواكه	كراميل	موز
مياه	مياه	مياه	مياه	مياه
محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة

الاسبوع الثالث :

الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
ساندوش دجاج رنش	ساندوش باربيكيو	ساندوش دجاج باتيني	ساندوش كالبو تكه	مظبي دجاج
عصير تفاح	عصير مانجو	عصير مشكل	عصير برتقال	لبن اب
تفاح	خضار مقطع	كب كيك	موز	مهليه
مياه	مياه	مياه	مياه	مياه
محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة	محارم معقمة

(سعر الوجبة للروضة والصف الأول والثاني: 10 دراهم، وللصفوف من الثالث الأسامي حتى الثاني عشر: 12 درهم).