



مشيرب Msheireb
أكاديمية قطر Qatar Academy

CLASSROOM PACKED BREAKFAST MENU

G1 - G5

Sunday

Low Fat Laban
لبن قليل الدسم

Dates
تمر

Dice Cucumber
خيار مقطع

Cheese Croissant
كرواسون جبنة

Monday

Low Fat Milk
حليب قليل الدسم

Apple
تفاح

Carrot Sticks
أصابع الجزر

Zaatar Crackers &
Labneh Dip
مقرمشات الزعتر واللبننة

Tuesday

Low Fat Laban
لبن قليل الدسم

Sweet Melon
الشمام

Cucumber & Corn
الخيار والذرة

French Toast
& Strawberry Compote
خبز محمص فرنسي مع
كومبوت الفراولة

Wednesday

Low Fat Milk
حليب قليل الدسم

Apple
تفاح

Cucumber & Carrot Stick
أصابع الخيار والجزر

Margherita Pizza
بيتزا مارغريتا

Thursday

Low Fat Laban
لبن قليل الدسم

Watermelon
بطيخ

Carrot Stick
أصابع الجزر

Zaatar Manakeesh
& Labneh Dip
مناقيش الزعتر واللبننة

CLASSROOM PACKED BREAKFAST MENU

PRE SCHOOL & KG

Sunday

Low Fat Laban
لبن قليل الدسم

Dates
تمر

Dice Cucumber
خيار مقطع

Whole Wheat Pancake
& Strawberry Compote
بانكيك القمح الكامل
و مربى الفراولة

Monday

Low Fat Milk
حليب قليل الدسم

Apple
تفاح

Steamed Carrot Slice
شريحة جزر مطهوه
على البخار

Margherita Pizza
بيتزا مارغريتا

Tuesday

Low Fat Laban
لبن قليل الدسم

Sweet Melon
الشمام

Cucumber & Corn
الخيار والذرة

Zaatar Manakeesh
& Labneh Dip
مناقيش الزعتر واللبنه

Wednesday

Low Fat Milk
حليب قليل الدسم

Apple
تفاح

Sliced Cucumber
خيار مقطع

Cheese Croissant
كرواسون جبن

Thursday

Low Fat Laban
لبن قليل الدسم

Watermelon
بطيخ

Grated Carrot
جزر مبشور

Labneh & Zaatar Wrap
لفائف لبنه و زعتر

Classroom Packed Light Lunch

WEEK 1 & WEEK 3

Sunday

Low Fat Yoghurt

روب قليل الدسم

Mandarin

الماندرين

Grated Carrot & Corn

الجزر المبشور والذرة

Butter Chicken

Steamed Rice

دجاج بالزبدة الأرز على البخار

Monday

Low Fat Laban

لبن قليل الدسم

Sweet Melon

الشمام

Garden Salad

سلطة الحديقة

Spaghetti Bolognese

سباغيتي بولونيز

Tuesday

Low Fat Yoghurt

روب قليل الدسم

Apple

تفاح

Fattoush

فتوش

Butter Chicken

Steamed Rice

دجاج بالزبدة
الأرز على البخار

Wednesday

Low Fat Laban

لبن قليل الدسم

Watermelon

بطيخ

Greek Salad

سلطة يونانية

Chicken Fettuccine

Alfredo Sauce

فيتوتشيني دجاج بصلصة
ألفريدو

Thursday

Low Fat Yoghurt

روب قليل الدسم

Pineapple

أناناس

Caesar Salad

سلطة سيزر

Chicken Ball Stew &

Steamed Rice

كرات دجاج
بالمرق مطهية مع أرز بخاري

Classroom Packed Light Lunch

WEEK 2 & WEEK 4

Sunday

Low Fat Yoghurt

روب قليل الدسم

Mandarin

الماندرين

Garden Salad

سلطة خضار

Chicken Korma &
Steamed Rice

دجاج كورما مع أرز
مطهو على البخار

Wednesday

Low Fat Laban

لبن قليل الدسم

Watermelon

بطيخ

Greek Salad

سلطة يونانية

Meatballs &
Spaghetti

كرات اللحم والمعكرونة

Monday

Low Fat Laban

لبن قليل الدسم

Sweet Melon

الشمام

Grated Carrot & Corn

الجزر المبشور والذرة

Butter Chicken
Steamed Rice

دجاج بالزبدة
الأرز على البخار

Thursday

Low Fat Yoghurt

روب قليل الدسم

Pineapple

أناناس

Caesar Salad

سلطة سيزر

Chicken Parmesan &
Roasted Potato

دجاج بارميزان وبطاطس مشوية

Tuesday

Low Fat Yoghurt

روب قليل الدسم

Apple

تفاح

Fattoush

فتوش

Butter Chicken
Steamed Rice

دجاج بالزبدة
الأرز على البخار

Cafeteria Buffet (Junior Students)

WEEK 1 & WEEK 3

Sunday

Selection of Low Fat Yoghurt or Laban

تشكيلة من الزبادي قليل الدسم أو اللبن

Whole Wheat Pita Bread

خبز بيتا بالقمح الكامل

Soft Pav باف طرية

Assorted Lettuce خس متنوع

Cucumber خيار

Capsicum الفلفل

Beetroot شمندر

Black Olive زيتون اسود

Lemon & Olive Oil Vinaigrette

صلصة الليمون وزيت الزيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

Cesar Dressing صلصة السيزر

Hummus حمص

Olive Labneh لبننة زيتون

Mexican Beans Salad سلطة

الفاصوليا المكسيكية

Caesar Salad سلطة سيزر

Butter Chicken دجاج بالزبدة

Beef Chassur لحم بقري شاورما

Mashed Potato البطاطا المهروسة

Steamed Rice الأرز على البخار

Cut Fruits قطع الفواكه

Whole Fruit حبة فاكهة

Monday

Selection of Low Fat Yoghurt or Laban

تشكيلة من الزبادي قليل الدسم أو اللبن

Burger Buns خبز البرغر

Assorted Lettuce خس متنوع

Cucumber خيار

Carrot جزر

Tomato طماطم

Broccoli بروكلي

Lemon & Olive Oil Vinaigrette

صلصة الليمون وزيت الزيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

Lime Cilantro Dressing

صلصة الليمون والكزبرة

Hummus حمص

Tzatziki تزايزيكي

Freekeh Salad سلطة الفريكة

Cilantro Lime Chicken Salad

سلطة الدجاج بالكزبرة والليمون

Beef Burger & Dynamite Sauce

برجر لحم و صوص الديناميت

Chicken Salona سالونة دجاج

Sauteed Chickpea & Pepper

حمص سوتيه مع الفلفل

Potato Straw بطاطس

Steamed Rice الأرز على البخار

Cut Fruits قطع الفواكه

Whole Fruit حبة فاكهة

Cafeteria Buffet (Junior Students)

WEEK 1 & WEEK 3

Tuesday

Selection of Low Fat Yoghurt or Laban

تشكيلة من الزبادي قليل الدسم أو اللبن

Rye Bread Roll خبز الجاودار

Beetroot Pita Bread خبز البيت بالشمندر

Assorted Lettuce خس متنوع

Cucumber خيار

Capsicum الفلفل

Beetroot شمندر

Black Olive زيتون اسود

Lemon & Olive Oil Vinaigrette

صلصة الليمون وزيت الزيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

Italian Vinaigrette صلصة ايطالية

Hummus حمص

Olive Labneh لبنه زيتون

Mexican Beans Salad سلطة

الفاصوليا المكسيكية

Grilled Chicken Salad

سلطة الدجاج المشوي

Chicken Biryani with Cucumber Raita

برياني دجاج مع ريتا خيار

Beef Moussaka

مسقعة لحم البقر

Paneer Matar

بانير مटर

Coriander Potato

البطاطا الكزبرة

Steamed Rice الأرز على البخار

Cut Fruits قطع الفواكه

Whole Fruit حبة فاكهة

Wednesday

Selection of Low Fat Yoghurt or Laban

تشكيلة من الزبادي قليل الدسم أو اللبن

Whole Wheat Pita Bread خبز بيتا بالقمح الكامل

Multigrain Rolls لفائف متعددة الحبوب

Assorted Lettuce خس متنوع

Cucumber خيار

Carrot جزر

Tomato طماطم

Broccoli بروكلي

Lemon & Olive Oil Vinaigrette

صلصة الليمون وزيت الزيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

Honey Mustard Dressing صلصة الخردل بالعسل

Hummus حمص

Tzatziki تزايزيكي

Freekeh Salad سلطة الفريكة

Honey Mustard Chicken Salad

سلطة الدجاج بالخردل والعسل

Spaghetti Bolognese

سباغيتي بولونيز

Chicken Parmesan دجاج بالبارميزان

Chickpea & Mushroom Stew يخنة الحمص و الفطر

Lemon Herb Roasted Potato

بطاطا مشوية بالأعشاب والليمون

Steamed Rice الأرز على البخار

Cut Fruits قطع الفواكه

Whole Fruit حبة فاكهة

Cafeteria Buffet (Junior Students)

WEEK 2 & WEEK 4

Sunday

Selection of Low Fat Yoghurt or Laban
تشكيلة من الزبادي قليل الدسم أو اللبن

Arabic Brown Bread
خبز عربي أسمر

Whole Grain Bun كعكة الحبوب الكاملة

Assorted Lettuce خس متنوع

Cucumber خيار

Capsicum الفلفل

Beetroot شمندر

Black Olive زيتون اسود

Lemon & Olive Oil Vinaigrette
صلصة الليمون وزيت الزيتون

Pomegranate Molasses Dressing
صلصة دبس الرمان

Cesar Dressing صلصة السيزر

Hummus حمص

Beetroot Labneh لبننة الشمندر

Herb Chickpea Salad
سلطة الحمص بالأعشاب

Caesar Salad سلطة سيزر

Chicken Korma دجاج كورما

Beef Kebab & Tahini Sauce (Side)
كباب لحم بقري مع صلصة
(الطحينة) (طبق جانبي)

Green Peas Stew حساء البازلاء الخضراء

Potato Harra بطاطا حارة

Steamed Rice الأرز على البخار

Cut Fruits قطع الفواكه

Whole Fruit حبة فاكهة

Monday

Selection of Low Fat Yoghurt or Laban
تشكيلة من الزبادي قليل الدسم أو اللبن

Burger Buns خبز البرغر

Assorted Lettuce خس متنوع

Cucumber خيار

Carrot جزر

Tomato طماطم

Broccoli بروكلي

Lemon & Olive Oil Vinaigrette
صلصة الليمون وزيت الزيتون

Pomegranate Molasses Dressing
صلصة دبس الرمان

Lime Cilantro Dressing
صلصة الليمون والكزبرة

Hummus حمص

Tartar Sauce صلصة التارتار

Quinoa & Bean Salad سلطة الكينوا والفاصوليا

Sumac Chicken Salad
سلطة دجاج السماق

Chicken Burger & Dynamite Sauce
برجر دجاج مع صلصة الديناميت

Beef Goulash جولاش لحم البقر

Chickpea Curry
كاري الحمص

Potato Straw بطاطس

Steamed Rice الأرز على البخار

Cut Fruits قطع الفواكه

Whole Fruit حبة فاكهة

Cafeteria Buffet (Junior Students)

WEEK 2 & WEEK 4

Tuesday

Selection of Low Fat Yoghurt or Laban

تشكيلة من الزبادي قليل الدسم أو اللبن

Arabic Brown Bread خبز عربي أسمر

Paprika Pimento Roll

لفائف البابريكا والفلفل الحار

Assorted Lettuce خس متنوع

Cucumber خيار

Capsicum الفلفل

Beetroot شمندر

Black Olive زيتون اسود

Lemon & Olive Oil Vinaigrette

صلصة الليمون وزيت الزيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

Italian Vinaigrette صلصة ايطالية

Hummus حمص

Beetroot Labneh لبننة الشمندر

Herb Chickpea Salad

سلطة الحمص بالأعشاب

Chicken Hawaiian Salad

سلطة دجاج هاواي

Chicken Machboos & Tomato Salsa

مجبوس دجاج وصلصة طماطم

Beef Lasagne

لازانيا لحم البقر

Loubia لوبيا

Za'atar Roasted Potato

بطاطا مشوية بالزعتر

Steamed Rice الأرز على البخار

Cut Fruits قطع الفواكه

Whole Fruit حبة فاكهة

Wednesday

Selection of Low Fat Yoghurt or Laban

تشكيلة من الزبادي قليل الدسم أو اللبن

Arabic Brown Bread خبز عربي أسمر

Italian Herb Roll رول الأعشاب الإيطالية

Assorted Lettuce خس متنوع

Cucumber خيار

Carrot جزر

Tomato ماطمط

Broccoli بروكلي

Lemon & Olive Oil Vinaigrette

صلصة الليمون وزيت الزيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

Honey Mustard Dressing صلصة الخردل بالعسل

Hummus حمص

Tartar Sauce صلصة التارتار

Quinoa & Bean Salad سلطة الكينوا والفاصوليا

Chicken BBQ Salad

سلطة دجاج باربيكيو

Meatballs & Spaghetti

كرات اللحم والمعكرونة

Herb Grilled Chicken & Roasted Vegetable

دجاج مشوي بالأعشاب وخضار مشوية

Black Eye Bean & Spinach Stew يخنة الفاصوليا السوداء والسبانخ

Lyonnise Potato

بطاطس ليونيز

Steamed Rice الأرز على البخار

Cut Fruits قطع الفواكه

Whole Fruit حبة فاكهة

Cafeteria Buffet (Senior Students, Faculty & Staff)

WEEK 1 & WEEK 3

Sunday

Selection of Low Fat Yoghurt or Laban
تشكيلة من الزبادي قليل الدسم أو اللبن

Whole Wheat Pita Bread
خبز بيتا بالقمح الكامل

Soft Pav باف طرية

Assorted Lettuce خس متنوع

Cucumber خيار

Capsicum الفلفل

Beetroot شمندر

Black Olive زيتون اسود

Lemon & Olive Oil Vinaigrette
صلصة الليمون وزيت الزيتون

Pomegranate Molasses Dressing
صلصة دبس الرمان

Cesar Dressing صلصة السيزر

Hummus حمص

Olive Labneh لبننة زيتون

Mexican Beans Salad
سلطة الفاصوليا المكسيكية

Caesar Salad سلطة سيزر

Pumpkin Soup حساء اليقطين

Beef Chasseur لحم بقري شاسور

Butter Chicken دجاج بالزبدة

Chicken Baked Pasta معكرونة مخبوزة بالدجاج

Fasoulia B Zeit فاسوليا ب زيت

Mashed Potato البطاطا المهروسة

Steamed Rice الأرز على البخار

Cut Fruits قطع الفواكه

Whole Fruit حبة فاكهة

Monday

Selection of Low Fat Yoghurt or Laban
تشكيلة من الزبادي قليل الدسم أو اللبن

Burger Buns خبز البرغر

Assorted Lettuce خس متنوع

Cucumber خيار

Carrot جزر

Tomato ماططم

Broccoli بروكلي

Lemon & Olive Oil Vinaigrette
صلصة الليمون وزيت الزيتون

Pomegranate Molasses Dressing
صلصة دبس الرمان

Lime Cilantro Dressing
صلصة الليمون والكزبرة

Hummus حمص

Tzatziki تزايزيكي

Freekeh Salad سلطة الفريكة

Cilantro Lime Chicken Salad
سلطة الدجاج بالكزبرة والليمون

Potato and Leek Soup
شوربة البطاطس والكراث

Beef Burger & Dynamite Sauce
برجر لحم و صوص الديناميت

Chicken Salona سالونة دجاج

Grilled Salmon & Lemon Butter Sauce
سالمون مشوي مع صوص الليمون والزبدة

Sauteed Chickpea & Pepper
حمص سوتيه مع الفلفل

Potato Straw بطاطس

Steamed Rice الأرز على البخار

Cut Fruits قطع الفواكه

Whole Fruit حبة فاكهة

Cafeteria Buffet (Senior Students, Faculty & Staff)

WEEK 1 & WEEK 3

Tuesday

Selection of Low Fat Yoghurt or Laban
تشكيلة من الزبادي قليل الدسم أو اللبن

Rye Bread Roll خبز الجاودار

Beetroot Pita Bread خبز البيتا بالشمندر

Assorted Lettuce خس متنوع

Cucumber خيار

Capsicum الفلفل

Beetroot حنمشر

Black Olive زيتون اسود

Lemon & Olive Oil Vinaigrette
صلصة الليمون وزيت الزيتون

Pomegranate Molasses Dressing
صلصة دبس الرمان

Italian Vinaigrette صلصة ايطالية

Hummus صمد

Olive Labneh لبننة زيتون

Mexican Beans Salad سلطة
الفاصوليا المكسيكية

Grilled Chicken Salad
سلطة الدجاج المشوي

Lentil Soup شوربة عدس

Chicken Biryani with Cucumber Raita
برياني دجاج مع ريتا خيار

Beef Moussaka
مسقعة لحم البقر

Chicken Penne Pasta
معكرونة بيني بالدجاج

Paneer Matar
بانير متر

Coriander Potato
البطاطا الكزبرة

Steamed Rice الأرز على البخار

Cut Fruits قطع الفواكه

Whole Fruit حبة فاكهة

Wednesday

Selection of Low Fat Yoghurt or Laban
تشكيلة من الزبادي قليل الدسم أو اللبن

Whole Wheat Pita Bread
خبز بيتا بالقمح الكامل

Multigrain Rolls لفائف متعددة الحبوب

Assorted Lettuce خس متنوع

Cucumber خيار

Carrot جزر

Tomato امططم

Broccoli بروكلي

Lemon & Olive Oil Vinaigrette
صلصة الليمون وزيت الزيتون

Pomegranate Molasses Dressing
صلصة دبس الرمان

Honey Mustard Dressing صلصة الخردل بالعسل

Hummus حمص

Tzatziki تزايزيكي

Freekeh Salad سلطة الفريكة

Honey Mustard Chicken Salad
سلطة سالدردخلج باجل والعسل

Cream Of Broccoli كريمة البروكلي

Spaghetti Bolognese
سباغيتي بولونيز

Chicken Parmesan دجاج البارميزان

Grilled Fish سمك مشوي

Chickpea & Mushroom Stew
يخنة الحمص و الفطر

Lemon Herb Roasted Potato
بطاطا مشوية بالأعشاب والليمون

Steamed Rice الأرز على البخار

Cut Fruits قطع الفواكه

Whole Fruit حبة فاكهة

Cafeteria Buffet (Senior Students, Faculty & Staff)

WEEK 2 & WEEK 4

Sunday

Selection of Low Fat Yoghurt or Laban
تشكيلة من الزبادي قليل الدسم أو اللبن

Arabic Brown Bread
خبز عربي أسمر

Whole Grain Bun كعكة الحبوب الكاملة

Assorted Lettuce خس متنوع

Cucumber خيار

Capsicum الفلفل

Beetroot شمندر

Black Olive زيتون اسود

Lemon & Olive Oil Vinaigrette
صلصة الليمون وزيت الزيتون

Pomegranate Molasses Dressing
صلصة دبس الرمان

Cesar Dressing صلصة السيزر

Hummus حمص

Beetroot Labneh لبننة الشمندر

Herb Chickpea Salad
سلطة الحمص بالأعشاب

Caesar Salad سلطة سيزر

Cream of Tomato Soup
شوربة كريمة الطماطم

Chicken Korma دجاج كورما

Beef Kebab & Tahini Sauce (Side)
كباب لحم بقري مع صلصة
(الطحينة (طبق جانبي)

Salmon Creamy Mustard Sauce
سلمون مع صلصة كريمة الخردل

Green Peas Stew حساء البازلاء الخضراء

Potato Harra بطاطا حارة

Steamed Rice الأرز على البخار

Cut Fruits قطع الفواكه

Whole Fruit حبة فاكهة

Monday

Selection of Low Fat Yoghurt or Laban
تشكيلة من الزبادي قليل الدسم أو اللبن

Burger Buns خبز البرغر

Assorted Lettuce خس متنوع

Cucumber خيار

Carrot جزر

Tomato طماطم

Broccoli بروكلي

Lemon & Olive Oil Vinaigrette
صلصة الليمون وزيت الزيتون

Pomegranate Molasses Dressing
صلصة دبس الرمان

Lime Cilantro Dressing
صلصة الليمون والكزبرة

Hummus حمص

Zaatar Labneh لبننة بالزعتر

Tartar Sauce صلصة التارتار

Quinoa & Bean Salad سلطة الكينوا والفاصوليا

Sumac Chicken Salad
سلطة دجاج السماق

Green Peas Soup شوربة البازلاء الخضراء

Chicken Burger & Dynamite Sauce
برجر دجاج مع صلصة الديناميت

Beef Goulash جولاش لحم البقر

Chicken Pasta Alfredo Sauce
باستا الدجاج بصلصة الالفريدو

Chickpea Curry
كاري الحمص

Potato Straw بطاطس

Steamed Rice الأرز على البخار

Cut Fruits قطع الفواكه

Whole Fruit حبة فاكهة

Cafeteria Buffet (Senior Students, Faculty & Staff)

WEEK 2 & WEEK 4

Tuesday

Selection of Low Fat Yoghurt or Laban

تشكيلة من الزبادي قليل الدسم أو اللبن

Arabic Brown Bread خبز عربي أسمر

Paprika Pimento Roll

لفائف البابريكا والفلفل الحار

Assorted Lettuce خس متنوع

Cucumber خيار

Capsicum الفلفل

Beetroot شمندر

Black Olive زيتون اسود

Lemon & Olive Oil Vinaigrette

صلصة الليمون وزيت الزيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

Italian Vinaigrette صلصة ايطالية

Hummus حمص

Beetroot Labneh لبننة الشمندر

Herb Chickpea Salad سلطة الحمص بالأعشاب

Chicken Hawaiian Salad

سلطة دجاج هاواي

Chicken Lemon Orzo Soup

شوربة أورزو بالدجاج والليمون

Chicken Machboos & Tomato Salsa

مجبوس دجاج وصلصة طماطم

Beef Lasagne

لازانيا لحم البقر

Sweet & Sour Fish سمك حلو وحامض

Loubia لوبيا

Za'atar Roasted Potato

بطاطا مشوية بالزعتر

Steamed Rice الأرز على البخار

Cut Fruits قطع الفواكه

Whole Fruit حبة فاكهة

Wednesday

Selection of Low Fat Yoghurt or Laban

تشكيلة من الزبادي قليل الدسم أو اللبن

Arabic Brown Bread خبز عربي أسمر

Italian Herb Roll رول الأعشاب الإيطالية

Assorted Lettuce خس متنوع

Cucumber خيار

Carrot جزر

Tomato طماطم

Broccoli بروكلي

Lemon & Olive Oil Vinaigrette

صلصة الليمون وزيت الزيتون

Pomegranate Molasses Dressing

صلصة دبس الرمان

Honey Mustard Dressing صلصة الخردل بالعسل

Hummus حمص

Tartar Sauce صلصة التارتار

Fattoush فتوش

Quinoa & Bean Salad

سلطة الكينوا والفاصوليا

Chicken BBQ Salad

سلطة دجاج باربيكيو

Cream Of Spinach Soup شوربة كريمية السبانخ

Meatballs & Spaghetti

كرات اللحم والمعكرونة

Herb Grilled Chicken & Roasted Vegetable

دجاج مشوي بالأعشاب وخضار مشوية

Chicken Pasta Pesto Sauce باستا الدجاج بصوص البيستو

Black Eye Bean & Spinach Stew

يخنة الفاصوليا السوداء والسبانخ

Lyonnais Potato

بطاطس ليونيز

Steamed Rice الأرز على البخار

Cut Fruits قطع الفواكه

Whole Fruit حبة فاكهة