



AUTUMN MENU – WEEK 1

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Morning Tea	Blueberry Piklets + Fresh Fruit (VG,F,D,G)	Banana, Yoghurt and Coconut Bites + Fresh fruit (VG, F, D)	Cheese, Vegetable with Wholegrain Chips + Fresh fruit (VG, V,F,D, G)	Bruschetta + Fresh fruit (VG, V, D, F, G)	Homemade Strawberry Yoghurt + Fresh fruit (VG, F, D)
	Milk/water (D)	Milk/water (D)	Milk/water (D)	Milk/water (D)	Milk/water (D)
Lunch	Spinach Risotto + Fresh fruit (VG, V, D, F,G)	Spaghetti Bolognese + Fresh fruit (M, V, D, G)	Fish Fingers with Couscous Salad + Fresh fruit (FH, V, F, G)	Chicken and Vegetable Stir-Fry with Egg Noodles + Fresh fruit (C, V, F, G)	Cheesy Zucchini Lamb Wraps + Fresh fruit (M, V, D, F, G)
	Milk/water (D)	Milk/water (D)	Milk/water (D)	Milk/water (D)	Milk/water (D)
Afternoon Tea	Chunky Guacamole with Vegetable Sticks And crackers (VG,V,D,G)	Sweet Potato Scones (VG, V, D,G)	Pear Slice (VG, F, D, G)	Baked Berry Custard (VG, F, D)	Apple Scrolls (VG, F, D, G)
	Milk/water (D)	Milk/water (D)	Milk/water (D)	Milk/water (D)	Milk/water (D)

M (Red meat), **FH** (Fish), **C** (Chicken), **VG** (Vegetarian), **V** (Vegetables), **F** (Fruit), **D** (Dairy), **G** (Grains)



AUTUMN MENU – WEEK 2

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Morning Tea	Sweet Potato Dip with Vegetable + Fresh fruit (VG, V, F, D)	Apple and Cinnamon Toasts + Fresh fruit (VG, F, D, G)	Baked oatmeal cups + Fresh fruit (VG, F, D, G)	Pinwheel sandwiches + Fresh fruit (VG, V, F, G, D)	Beetroot Dip with Vegetable Batons + Fresh fruit (VG,V, F, D)
	Milk/water (D)	Milk/water (D)	Milk/water (D)	Milk/water (D)	Milk/water (D)
Lunch	Dahl soup with Wholemeal Bread + Fresh fruit (VG, V, D, F, G)	Chili Con Carne with Brown Rice + Fresh fruit (M, V, D, F, G)	Lasagne with a Side Salad + Fresh fruit (M, D, V, F, G)	Fish Curry with Cauliflower Rice And whole meal bread + Fresh fruit (FH, D, V, F, G)	Stir-fried Chicken and Vegetable Wraps + Fresh fruit (C, V, D, F, G)
	Milk/water (D)	Milk/water (D)	Milk/water (D)	Milk/water (D)	Milk/water (D)
Afternoon Tea	Beetroot and Silverbeet frittatas (VG, V, D)	Quinoa Bites (VG, V, D,G)	Mixed Mini Sandwiches (VG, V, D, G)	Raw Veggie San Choy Bow (VG, V, D, F)	Zucchini and Ricotta Muffin (VG, V, D, G)
	Milk/water (D)	Milk/water (D)	Milk/water (D)	Milk/water (D)	Milk/water (D)

M (Red meat), **FH** (Fish), **C** (Chicken), **VG** (Vegetarian), **V** (Vegetables), **F** (Fruit), **D** (Dairy), **G** (Grains)