
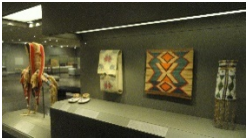



LUNCH MENU – OCTOBER 2019

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1. Hamburger on a Bun 1 ea. w/Cheese 1 sl. Potato Salad ¼ c. Honey Dew Chunks ½ c. 1% White Milk 6 oz.	2. WG Brd. Chicken Strips 3 ea. Hi C Salad w/Romain ½ c. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	3. Meat Balls 2 ea. Beef Gravy 1 oz. Brown Rice ½ c. Baby Carrots 1.6 oz. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	4. Beef Salisbury Steak 1 ea. w/gravy 1 oz. Whl. Wht. Bread 1 sl. Veg. Medley ¼ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.
7. Beef Meat Loaf w/gry 1 ea. Mashed Potatoes ¼ c. Whl. Wht. Dinner roll 1 ea. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	8. Build your own Nachos WG. Tortilla Chips 1 oz. Refried Beans ½ c. Shred. Cheese ½ oz. Shred. Lettuce ½ c. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	9. BBQ Pork Rib-B-Q Sand. On Whl. Wht. Bun 1 ea. Coleslaw w/carrots ¼ c. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	10. Chinese Chicken Stir Fry ¾ c. Whl. Wht. Dinner roll 1 ea Steamed Carrots ¼ c. Cantaloupe Chunks ½ c. 1% White Milk 6 oz.	11. Home Base/CSPP WG. Tortilla 1 ea., Seas. Ground Beef ¼ c. Refried Beans ½ c. Shred. Cheese ½ oz. Toss Salad w/brocc ½ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.
14. Holiday Native American Day 	15. Beef Salisbury Steak 1 ea w/gravy 1 oz. Whl. Wht. Dinner roll 1 ea Corn ¼ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	16. Turkey Ham 4 sl. & cheese 1 sl. On Whl. Wht. Bread 1 sl. Shred. Lettuce ¼ c. Baby Carrots 1.6 oz. Kiwi ¼ c. 1% White Milk 6 oz.	17. Italian Chicken Thigh 1 ea Whl. Wht. Bread 1 sl. Steamed Carrots ¼ c. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	18. SOD WG Beef Enchilada Casserole ¾ c. Hi C Salad w/romain ½ c. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.
21. WG Flour Tortilla 1 ea. Refried Beans ⅓ c. Shred. Cheese ½ oz. Cabbage/Cilantro ¼ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	22. BBQ Chicken Thigh 1 ea. Peas & Carrots ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 sl. Tropical Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	23. BK. Chicken Drum 1 ea. Cal. Vegetable ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 sl. Diced Peaches ½ c. 1% White Milk 6 oz.	24. Turkey Bologna 2 sl. & Cheese 1 sl. Whl. Wht. Bread 1 sl. Vegetable Soup 4 oz. Kiwi ¼ c. 1% White Milk 6 oz.	25. Home Base/CSPP Beef Patty 1 ea. Cheese 1 sl. On Whl. Wht. Bun 1 ea. Potato Salad ¼ c. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.
28. WG Bean & Cheese Burrito 1 ea. Baby Carrots 1.6 oz. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	29. Beef Pepper Steak 1 ea. w/gravy Mashed Potatoes ¼ c. Whl. Wht. Bread 1 sl. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	30. WG Brd. Chicken Strips 3 ea. Cucumber Salad ¼ c. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk ½ c.	31. Chicken Alfredo ¾ c. Toss Salad w/carrots ½ c Diced Peaches ½ c. 1% White Milk ½ c.	 <i>Trunk or Treat</i>

This institution is an equal opportunity provider.



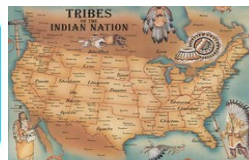
Plants need clean water






Care for California



Put fresh on your plate



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1. Hamburguesa de carne de res en un bolillo con queso Ensalada de papa Trozos de melón verde Leche blanca 1%	2. Tiras de pollo empanizado GE Ensalada Hi C con lechuga romana Pera en cubitos Leche blanca 1%	3. Albóndigas con salsa espesa de res Arroz integral Zanahorias pequeñas Mezcla de fruta Leche blanca 1%	4. Bistec Salisbury con salsa espesa Pan integral Mezcla de verduras Trocitos de piña Leche blanca 1%
7. Rollo de carne molida con salsa espesa Puré de papa Bolillo de trigo integral Trocitos de piña Leche blanca 1%	8. Haz tus propios Nachos Totopos de tortilla de maíz GE Frijoles refritos Queso rallado Lechuga rallada Naranja Leche blanca 1%	9. Sándwich de costillas de puerco en salsa BBQ Bolillo de trigo integral Ensalada de repollo con zanahorias Mezcla de fruta Leche blanca 1%	10. Sofrito de pollo estilo chino Bolillo de trigo integral Zanahorias al vapor Melón en cubitos Leche blanca 1%	11. Home Base/CSPP Tortilla GE Carne molida sazónada Frijoles refritos Queso rallado Ensalada con brócoli Durazno en cubitos Leche blanca 1%
14. Día feriado Día de los Indígenas americanos 	15. Bistec Salisbury con salsa espesa Bolillo de trigo integral Elote Trocitos de piña Leche blanca 1%ll	16. Jamón de pavo y queso en un pan de trigo integral Lechuga rallada Zanahorias pequeñas Kiwi Leche blanca 1%	17. Muslo de pollo estilo italiano Pan integral Zanahorias al vapor Naranja Leche blanca 1%	18. Guisado de enchiladas de res GE Ensalada Hi C con lechuga romana Durazno en cubitos Leche blanca 1%
21. Tortilla de harina GE Frijoles refritos Queso rallado Repollo y cilantro Trocitos de piña Leche blanca 1%	22. Muslo de pollo con salsa BBQ Zanahorias y chícharos Pan integral Fruta tropical Leche blanca 1%	23. Pierna de pollo empanizado Mezcla de verduras Pan integral Durazno en cubitos Leche blanca 1%	24. Bologna de pavo y queso Pan integral Caldo de verduras Kiwi Leche blanca 1%	25. Home Base/CSPP Hamburguesa de carne de res Queso Pan integral Ensalada de papas Pera en cubitos Leche blanca 1%
28. Burrito de frijoles y queso Zanahorias pequeñas Pera en cubitos Leche blanca 1%	29. Bistec a la pimienta con salsa espesa Puré de papa Pan integral Trocitos de piña Leche blanca 1%	30. Tiras de pollo empanizado Ensalada de pepino Mezcla de fruta Leche blanca 1%	31. Pasta Alfredo con pollo Ensalada con zanahorias Durazno en cubitos Leche blanca 1%	

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Cuidemos de California



Ponga fruta fresca en su plato



Las plantas necesitan agua limpia

