


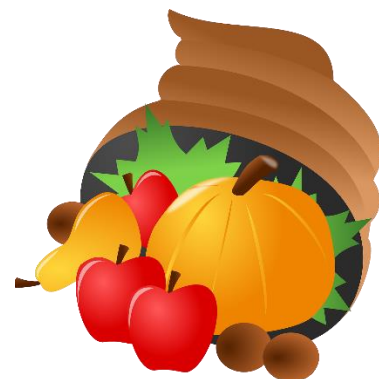


Lunch Menu- October 2023




MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2. Chicken Meatballs 2 ea. w/gravy 1 oz Whole Wheat Dinner Roll 1 ea. Calif. Mix Veg. ¼ c. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	3. Beef Pepper Steak 1ea w/gravy, onions & bell pepper Shredded Lettuce ¼ c WW Bread 1 sl. Baby Carrots 2.6oz pkt Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	4. Spaghetti w/ meat sauce, bell pepper & mushroom ¾ c. Hi C Salad ½ c. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	5. Hamburger on WG Bun w/ cheese 1 sl. Shredded Lettuce ¼ c Potato salad ¼ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.	6. Turkey breast 6 sl. w/ cheese on WW Bread 1 sl. Shredded Lettuce ¼ c Jicama sticks ½ c. Apple 1 ea. 1% White Milk 6 oz.
9. Holiday	10. Chicken Thigh 1 ea. w/ Mushroom sauce WW Bread 1 sl. Hi C Salad ½ c. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	11. WG Beef Stroganoff ¾ c. Peas & Carrots ¼ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	12. Build Your Own Chicken Wrap WG 6" Flour Tortilla 1 ea. Chkn Fajita Strips 3 oz. Shred. Cheese ½ oz. Shred. Lettuce ½ c. Mixed Fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	13. BBQ Pork Rib-B-Q Sand. On WW Bun 1 ea. Coleslaw ¼ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.
16. Chinese Chicken Stir Fry ¾ c. WW Dinner Roll 1 ea. Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	17. Beef Enchilada Cass. ¼ c. Baby Carrots 2.6oz pkt Apple 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	18. Hearty Braised Beef & Veg ¾ c. WW Dinner Roll 1 ea. Hi C Salad ½ c. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	19. Hamburger on WG Bun w/ cheese 1 sl. Shredded Lettuce ¼ c Calif. Mix Veg. ½ c. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	20. WG Brd. Chicken Strips 3 ea. WW Bread 1 sl. Jicama sticks ½ c. Mixed fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.
23. WG Bean & Cheese burrito 1 ea. Baby Carrots 1.6 oz Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.	24. Beef Mtloaf w/grv 1ea. Deluxe Mashed Potatoes ¼ c. WW Dinner Roll 1 ea. Apricots ½ c. 1% White Milk 6 oz.	25. WhlGrainChicken Bowtie w/pesto sauce ¾ cup Veg. Medley ¼ c Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	26. Turkey breast 6 sl. w/ chz on WW Brd 1 sl. Shredded Lettuce ¼ c Jicama sticks ½ c. Mixed fruit ½ c. 1% White Milk 6 oz.	27. Bk Chicken Drum. 1ea WW Dinner Roll 1 ea. Steamed carrots, sliced ½ c. Pineapple Tidbits ½ c. 1% White Milk 6 oz.
30. Vegetable Chili ¾ c. WW Bread 1 ea. Peas & Carrots ¼ c. Diced Pears ½ c. 1% White Milk 6 oz.	31. Beef Salisbury Steak 1ea. w/ gravy 1 oz WW Dinner Roll 1 ea. Broccoli ¼ c Orange 1 ea. 1% White Milk 6 oz.			



This institution is an equal opportunity provider.
Plants need clean water Care for California. Put fresh fruits and vegetables on your plate.



Menu de Almuerzo - Octubre 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2. Albóndigas de pollo con salsa Bolillo de trigo integral mezcla de verduras de California Naranjas Leche blanca 1% 6 oz.	3. Carne de res con pimiente, pimienta morrón pan de trigo integral sanaorias dados de pera Leche blanca 1% 6 oz.	4. Espaguetis con salsa de carne y pieminto y championones Ensalada fruta mezclada Leche blanca 1% 6 oz.	5. Hamburguesa en pan integral con queso lechuga picada Ensalada de papa Trocitos de piña Leche blanca 1% 6 oz.	6. Pechuga de pavo con quezo Pan integral Lechuga Fruta de jicama Manzana 1 Leche blanca 1% 6 oz.
9. Dia Festivo	10. Muslo de pollo Salsa de champiñón Con pan integral Ensalada Naranja 1 Leche blanca 1% 6 oz.	11. Stroganoff de carne Ensalada C con romania guisantes y sanagorias albaricoques Leche blanca 1% 6 oz.	12. Construye tu propia Envolvura de pollo Tortilla de harina integral Fajitas de Pollo Queso rallado Lechuga picada Fruta mezclada Leche blanca 1% 6 oz.	13. Costilla De Cerdo con salsa de BBQ. Pan integral Ensalada ¼ c. Trocitos de piña ½ c. Leche blanca 1% 6 oz.
16. Pollo Chino Salteado ¾ c. Pan integral 1 Naranja 1 Leche blanca 1% 6 oz.	17. Enchilada de Carne . ¼ Zanahorias pequeñas, paquete de 2.6 oz Manzana 1 c/u. Leche blanca 1% 6 oz.	18. Carne de res y verduras estofadas abundantes ¾ c. Pan integral 1 Ensalada ½ c. Albaricoques ½ c. Leche blanca 1% 6 oz.	19. Hamburguesa en pan integral con queso 1. Lechuga rallada ¼ c Mezcla de verduras de verduras de California. ½ Peras picadas ½ c. Leche blanca 1% 6 oz.	20. Pollo de Tiras enpando Pan integral 1 Palitos de jicama ½ c. Frutas mixtas ½ c. Leche blanca 1% 6 oz.
23. Burrito de Frijoles y queso 1 Zanahorias pequeñas 1.6 oz Naranja 1 Leche blanca 1% 6 oz.	24. Pan de carne con salsa de De lujo Puré de papas ¼ c. Pan integral 1 Albaricoques ½ c. Leche blanca 1% 6 oz.	25. Pasta con pollo con salsa de pesto 3/4 Vegetal. Mezclada ¼ Peras picadas ½ c. Leche blanca 1% 6 oz.	26. Pechuga de pavo 6 sl. con queso en pan integral. Lechuga rallada ¼ c Palitos de jicama ½ c. Frutas mixtas ½ c. Leche blanca 1% 6 oz.	27. Tambor De pollo Pan integral 1 Zanahorias al vapor, en rodajas ½ c. Trocitos de piña ½ c. Leche blanca 1% 6 oz.
30. Chile con vegetales ¾ pan integral 1 Guisantes y Zanahorias ¼ c. Peras picadas ½ c. Leche blanca 1% 6 oz.	31. Filete de res Salisbury 1. con salsa de res 1 oz Pan integral 1 Brócoli ¼ Naranja 1 Leche blanca 1% 6 oz.			



Favor de cortar toda la fruta fresta para nuestros niños. Todos los panes son de trigo integral o multi-grano.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

