

**South
Whittier
School
District**



Menus for August 2016

This institution is an equal opportunity provider. Menus are subject to change.

AVAILABLE DAILY

Fruits and vegetables are offered during breakfast and lunch.
1% milk and nonfat chocolate milk offered daily.
All grains offered are whole grains.

Prices

Student Breakfast: \$1.00
Student Lunch: \$1.75
Adult Lunch: \$2.50
Milk: \$.50

Wednesday, August 17

Breakfast

Frosted Mini Spooners
OR
Pancakes
Orange Slices

Lunch

Chicken Nuggets
Mashed Potatoes/Gravy
Dinner Roll
Cooked Corn
Baby Carrots
Oranges
Cupped Fruit

Thursday, August 18

Breakfast

Raisin Bran
OR
Chocolate Muffin
Cupped Fruit

Lunch

Baked Chicken W/
Waffles
Baked Beans
Salad
Grapes/Apples
Jicama

Friday, August 19

Breakfast

Marshmallow Matey's
OR
French Toast
Apple Slices

Lunch

Pizza
Tostito's Scoops
Salad/Baby Carrots
Cupped Fruit
Chocolate Chip Cookie
Jicama



What's orange, sweet, AND good for you?

Sweet potatoes are naturally sweet, candy-colored veggies. And they're fun to make, too! Mash two baked sweet potatoes with a tablespoon of olive oil, a couple tablespoons of OJ, and half a teaspoon of a spice called garam masala (Google it!). Try this sweet, healthy treat in October, and you'll want to gobble it all winter long!



Learn more at www.CHOOSEMYPLATE.gov or http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/pyramid.html

Monday, August 22

Breakfast

Honey Nut Scooters
OR
Breakfast Pizza
Apple Juice

Lunch

Chicken Patty Sandwich
Baked Fries
Corn Salad
Baby Carrots
Apple Slices
Cupped Fruit

Tuesday, August 23

Breakfast

Marshmallow Matey's
OR
Pan Dulce
Bananas

Lunch

Chicken Tostada
Spanish Rice
Shredded Lettuce
Diced Tomatoes
Salad
Bananas
Cupped Fruit

Wednesday, August 24

Breakfast

Frosted Mini Spooners
OR
Quesadilla
Orange Slices

Lunch

Orange Chicken w/ Brown
Rice
Broccoli w/ Cheese
Baby Carrots
Oranges
Cupped Fruit

Thursday, August 25

Breakfast

Raisin Bran
OR
Banana Muffin
Cupped Fruit

Lunch

Turkey Dog w/ Chili Beans
Salad
Corn Salad
Grapes/Apples
Jicama

Friday, August 26

Breakfast

Marshmallow Matey's
OR
Peanut Butter/Jelly
Sandwich
Apple Slices

Lunch

Pizza
Tostito's Scoops
Salad/Baby Carrots
Cupped Fruit
Chocolate Chip Cookie
Jicama

Monday, August 29

Breakfast

Honey Nut Scooters
OR
Chorizo Wrap
Apple Juice

Lunch

Hamburger/Cheeseburger
Baked Fries
Baby Carrots
Sliced Apples
Cupped Fruit

Tuesday, August 30

Breakfast

Marshmallow Matey's
OR
Yogurt Parfait
Bananas

Lunch

Chicken Fajitas w/ Tortilla
Beans
Spanish Rice
Salad
Bananas
Cupped Fruit
Jicama

Wednesday, August 31

Breakfast

Frosted Mini Spooners
OR
Pancake
Orange Slices

Lunch

Deli Turkey/Ham Sandwich
Sun Chips
Baby Carrots
Oranges
Cupped Fruit
Jicama

Still the best deal in town!

Breakfast **Lunch**
\$1.00 **\$1.75**

Get in touch with us today to learn more about free and reduced-price meals in our district:
fs@swittier.net

South Whittier School District



Menús para Agosto de 2016

El USDA es un proveedor y empleador de igual oportunidad. Los menús están sujetos a cambios.

DISPONIBLE A DIARIO

Frutas y vegetales ofrecidos diariamente durante el desayuno y almuerzo. Leche de 1% y leche de chocolate sin grasa también ofrecido diariamente. Todos los granos que se ofrecen son granos integrales.

Precios

Desayuno para Estudiantes:	\$1.00
Almuerzo para Estudiantes:	\$1.75
Almuerzo para Adultos:	\$2.50
Leche:	\$.50

Miercoles, 17 de Agosto

Desayuno

- Frosted Mini Spooners
- o
- Panque
- Rebanadas de Naranja

Almuerzo

- Trocitos de Pollo
- Puré de Papas con Gravy
- Panecillo
- Elote
- Zanahorias Chiquas
- Naranja
- Fruta en Copa

Jueves, 18 de Agosto

Desayuno

- Raisin Bran
- o
- Panecillo de Chocolate
- Fruta en Copa

Almuerzo

- Pollo Horneada
- Waffles
- Frijoles
- Ensalada
- Uvas/Manzana
- Jícama

Viernes, 19 de Agosto

Desayuno

- Marshmallow Matey's
- o
- Pan Francés
- Rebanadas de Manzana

Almuerzo

- Pizza
- Tostito's Scoops
- Ensalada/Zanahorias
- Chiquas
- Fruta en Copa
- Galletas de Chocolate
- Jícama



¿Que tiene color anaranjado, sabor dulce Y es bueno para ti?

Los camotes son verduras naturalmente dulces. ¡También es divertido prepararlas! Haz un puré con dos camotes y una cucharada de aceite de oliva, un par de cucharadas de jugo de naranja, y media cucharadita de una especie llamada garam masala (¡búscalo en Google!). ¡Prueba esta golosina saludable en octubre, y seguramente querrás comerla todo el invierno!



Aprende más en www.CHOOSEMYPLATE.gov o www.kidshealth.org/kid/stay_healthy/food/pyramid.html#cat119

Lunes, 22 de Agosto

Desayuno

- Honey Nut Scooters
- o
- Pizza Desayunal
- Jugo de Manzana

Almuerzo

- Hamburguesa de Pollo
- Papas Horneadas
- Ensalada de Elote
- Zanahorias Chiquas
- Rebanadas de Manzana
- Fruta en Copa

Martes, 23 de Agosto

Desayuno

- Marshmallow Matey's
- o
- Pan Dulce
- Plátanos

Almuerzo

- Tostada de Pollo
- Arroz Español
- Lechuga y Tomate Picada
- Plátanos
- Fruta en Copa

Miercoles, 24 de Agosto

Desayuno

- Frosted Mini Spooners
- o
- Quesadilla
- Rebanadas de Naranja

Almuerzo

- Pollo a la Naranja con Arroz Integral
- Brócoli con Queso
- Zanahorias Chiquas
- Naranja
- Fruta en Copa

Jueves, 25 de Agosto

Desayuno

- Raisin Bran
- o
- Panecillo de Plátano
- Fruta en Copa

Almuerzo

- Perro de Pavo con Frijoles
- Ensalada
- Endalada de Elote
- Uvas/Manzana
- Jícama

Viernes, 26 de Agosto

Desayuno

- Marshmallow Matey's
- o
- Sándwich de Crema de Cacahuete y Mermelada
- Rebanadas de Manzana

Almuerzo

- Pizza
- Tostito's Scoops
- Ensalada/Zanahorias
- Chiquas
- Fruta en Copa
- Galletas de Chocolate
- Jícama

Lunes, 29 de Agosto

Desayuno

- Honey Nut Scooters
- o
- Burrito de Chorizo
- Jugo de Manzana

Almuerzo

- Hamburguesa con o sin Queso
- Papas Horneadas
- Zanahorias Chiquas
- Rebanadas de Manzanas
- Fruta en Copa

Martes, 30 de Agosto

Desayuno

- Marshmallow Matey's
- o
- Yogur
- Plátanos

Almuerzo

- Fajitas de Pollo con Tortilla
- Frijoles
- Arroz Español
- Ensalada
- Plátanos
- Fruta en Copa
- Jícama

Miercoles, 31 de Agosto

Desayuno

- Frosted Mini Spooners
- o
- Panque
- Rebanadas de Naranja

Almuerzo

- Sándwich de Pavo y Jamón
- Sun Chips
- Zanahorias Chiquas
- Rebanadas de Naranja
- Fruta en Copa
- Jícama

Still the best deal in town!

Desayuno Almuerzo
\$1.00 \$1.75

Pónganse en contacto con nosotros hoy para obtener información adicional sobre comidas gratuitas y a precio reducido en nuestro distrito:
 FS@SWHITTIER.K12.CA.US