

October 2018

<i>Monday</i>	<i>Tuesday</i>	<i>Wednesday</i>	<i>Thursday</i>	<i>Friday</i>
<p>1</p> <p>Fiestada pizza Dinner salad /tomatoes fresh sliced oranges Salsa Graham Grips C.chip grahams Milk</p>	<p>2</p> <p>Chicken nuggets/BBQ sauce Mashed potatoes/gravy carrot sticks/dip fruit cocktail Bread & Margarine Milk</p>	<p>3</p> <p>Chicken veg rice soup Broccoli/carrots/dip Banana W.G. Cinnamon roll Pretzel Gold fish Milk</p>	<p>4</p> <p>Burrito / salsa Tossed salad w Pico DE Gallo Apricots Elf Grahams Milk</p>	<p>5</p> <p>## Hot dog / bun ## Baked Beans Pickle Spear Pears Milk</p>
<p>8</p> <p>Corn dog Baked beans Pickle spear Mandarin oranges Milk</p>	<p>9</p> <p>Country fried steak on a bun Mashed potatoes/gravy Grape tomatoes / dip Peaches Milk</p>	<p>10</p> <p>Chicken noodle soup Celery / carrot sticks/dip Pears W.G. Cinnamon roll Pretzel Gold fish crackers Milk</p>	<p>11</p> <p>Chicken tenders Mashed potatoes & gravy Fresh mixed greens/dressing Banana Bread /margarine Milk</p>	<p>12</p> <p>Sweet Roll Taco w lettuce/ cheese w/ black bean salsa/chips Fruit cocktail Celery sticks/ p butter Milk</p>
<p>15</p> <p>Beef stroganoff Dinner salad/carrots Bread & margarine Fresh pineapple Cookie Milk</p>	<p>16</p> <p>Chicken cheese quesadilla/salsa Tossed salad/dressing Corn Fr. Sliced oranges Milk</p>	<p>17</p> <p>Chili w ch. Gold fish crackers Dinner salad/cauliflower Corn bread/ honey butter Mandarin oranges Milk</p>	<p>18</p> <p>## 4 x 6 Sausage Pizza ## Dinner salad/ tomatoes Fruit cocktail F. Fr. Chocolate Pudding Milk</p>	<p>19</p> <p>Chicken Enchiladas w sauce and cheese Spanish Rice Tossed salad/ Dressing Apricots Milk</p>
<p>22</p> <p>Chili crispito w cheese Black bean salsa/chips Baby carrots/dip Peaches Milk</p>	<p>23</p> <p>Cheeseburger/bun Baby baker potatoes sliced pickles fresh pineapple Milk</p>	<p>24</p> <p>Goulash Dinner salad/tomatoes String cheese Bread/margarine Mandarin oranges Milk</p>	<p>25</p> <p>Deep Dish Pizza Dinner salad/carrots Applesauce Harvest Cookie Milk</p>	<p>26</p> <p>NO SCHOOL PROFESSIONAL DEVELOPMENT DAY</p>
<p>29</p> <p>Teriyaki Beef Dippers Corn Biscuit w Jelly Pineapple tidbits Black bean salsa/chips Milk</p>	<p>30</p> <p>Meatball Melt Ranch Wedges Pickle Spear Pears Milk</p>	<p>31</p> <p>Chicken noodle soup Brocc/ cauliflower/ dip Fruit cocktail W.G. Cinnamon Roll Pretzel Gold fish crackers Milk</p>	<p>1-Nov</p> <p>Mac & Cheese Green beans PB & jelly Sandwich Carrot sticks/ dip Pineapple tidbits Milk</p>	<p>2-Nov</p> <p>(New) Beef & cheese taco w salsa Tossed salad/ Dressing Refried beans Sliced oranges Milk</p>

Milk is served daily with meals

contains Pork

Menu subject to change without notice

Sioux City Community School District
is an Equal Opportunity Provider

DISTRITO ESCOLAR DE LA COMUNIDAD DE SIOUX CITY

K - 5

Octubre 2018

<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
1 Pizza Fiestada Ensalada/tomates Rebanadas frescas de naranja Salsa Galletas Grahams con chispas de chocolate Leche	2 Trocitos de pollo/ salsa BBQ Puré de papas con salsa gravy Zanahorias/aderezo Cóctel de frutas Pan y margarina Leche	3 Sopa de verduras con pollo y arroz Brócoli/zanahorias/aderezo Banana Pan de canela de grano integral Galletas de queso en forma de pez Leche	4 Burrito / salsa Ensalada con Pico de Gallo Chabacanos Galletas Grahams Milk	5 ## Hot dog / pan ## Frijoles Horneados Rebanada de Pepinillo Peras Leche
8 Corn dog Frijoles horneados Rebanada de pepinillo Mandarinas Leche	9 Bistec empanizado frito/pan Puré de papas/ salsa gravy Tomates/aderezo Duraznos Leche	10 Sopa de pollo con fideos Zanahorias/aderezo Peras Pan de canela de grano integral Galletas de queso en forma de pez Leche	11 Tiras de pollo empanizadas Puré de papas con salsa gravy Mezcla de vegetales verdes/aderezo Banana Pan/margarina Leche	12 Taco en rollo dulce con lechuga/queso Salsa de frijol negro/papitas Cóctel de frutas Apio/mantequilla de maní Leche
15 Carne estilo stroganoff Ensalada/zanahorias Pan y margarina Piña fresca Galleta Leche	16 Quesadilla de pollo y queso/salsa Ensalada/aderezo Elote Rebanadas de naranjas frescas Leche	17 Chili con galletas de queso Ensalada/coliflor Pan de elote/mantequilla con miel Mandarinas Leche	18 ## Pizza de salchica 4 x 6 ## Ensalada/tomates Cóctel de frutas Pudín de chocolate libre de grasa Leche	19 Enchiladas de pollo con salsa y queso Arroz Ensalada/aderezo Chabacanos Leche
22 Chili crispito con queso Salsa de frijol negro/papitas Zanahorias/aderezo Duraznos Leche	23 Hamburguesa de queso/pan Papas horneadas Rebanada de pepinillo Piña fresca Leche	24 Pasta con carne (Goulash) Ensalada/tomates Queso en hebra Colby Jack Pan/margarina Mandarinas Leche	25 Pizza de Masa Gruesa Ensalada/zanahorias Puré de manzana Galleta de la cosecha Leche	26 NO HAY CLASES DÍA DE DESARROLLO PROFESIONAL
29 Trocitos de res estilo Teriyaki Elote Bizcocho/mermelada Trocitos de piña Salsa de frijol negro/papitas Leche	30 Cuernito con albóndigas y queso derretido Papas sazonadas (Ranch) Rebanadas de pepinillos Peras Leche	31 Sopa de pollo con fideos Brócoli/coliflor/aderezo Cóctel de frutas Pan de canela de grano integral Galletas de queso en forma de pez Leche	1-Nov Macarrones y Queso Ejotes Sándwich de mantequilla de maní y mermelada Zanahorias/aderezo Duraznos Leche	2-Nov (Nuevo)Taco de carne y queso con salsa Ensalada/aderezo Frijoles refritos Rebanadas de naranja Leche

La leche se sirve diariamente con las comidas

contiene carn de cerdo

El menú podrá cambiar sin previo aviso

El Distrito Escolar de la Comunidad de Sioux City
es un Proveedor de Igualdad de Oportunidades

Tháng Mười 2018

Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
1 Bánh pizza Fiestada Xà lách cắt nhỏ trộn với /cà chua Cam tươi cắt lát Sốt Salsa Bánh bít-qui dòn hiệu Graham Grips Sữa	2 Thịt gà cắt khúc chiên v/ sốt BBQ Khoai tây nghiền & nước sốt thịt Cà rốt cắt khúc chấm với/sốt Trái cây đóng hộp (fruit cocktail) Bánh mì miếng & bơ Sữa	3 Cháo gà rau cải Bông cải xanh/cà rốt/ chấm sốt Trái chuối Bánh quế ngọt hiệu W.G. Bánh mặn pretzel hiệu Gold Fish Sữa	4 Bánh Mẽ Burrito gói/sốt salsa Xà lách cắt nhỏ w/cà chua, hành cắt nhỏ (Pico DE Gallo) Trái mơ (apricots) Bánh bít-qui dòn Elf Grahams Sữa	5 ##Bánh mì mềm kẹp thịt xúch xích (hot dog)## Đậu hầm Dưa leo muối chua thái dọc Trái lê Sữa
8 Xúc xích bọc bột chiên (corn dog) Đậu hầm Dưa leo muối chua thái dọc Cam tàu Sữa	9 Bánh mì kẹp thịt bít-tết chiên Khoai tây nghiền & nước sốt thịt Trái cà chua nhỏ/chấm sốt Trái đào Sữa	10 Súp mì thịt gà Cộng cần tây/cà rốt cắt khúc v/sốt Trái lê Bánh quế ngọt hiệu W.G. Bánh mặn pretzel hiệu Gold Fish Sữa	11 Thịt gà trộn bột cắt khúc chiên Khoai tây nghiền & nước sốt thịt Xà lách tươi trộn hỗn hợp v/ sốt Trái chuối Bánh mì miếng & bơ Sữa	12 Bánh taco gói v/xà lách/phó mát (cheese) v/sốt đậu đen/bánh chip Trái cây đóng hộp (fruit cocktail) Cộng cần tây/ với bơ đậu phụng Sữa
15 Mì sợi xào thịt bò Xà lách cắt nhỏ/Cà rốt Bánh mì miếng & bơ Trái thơm tươi Bánh cookie Sữa	16 Bánh Mẽ quesadilla gói phó mát cay (cheese) /sốt salsa Xà lách cắt nhỏ trộn hỗn hợp với/sốt Trái bắp Cam tươi cắt lát Sữa	17 Súp cay chili ăn với/bánh bít qui dòn Xà lách cắt nhỏ/bông cải trắng Bánh mì bột bắp/bơ mật ong Cam tàu Sữa	18 ##Bánh pizza xúch xích 4x6## Xà lách cắt nhỏ trộn với /cà chua Trái cây đóng hộp (fruit cocktail) Bánh kem pudding sô-cô-la (chocolate) không có chất béo Sữa	19 Bánh Mẽ gói thịt gà Enchiladas với sốt và phó mát (cheese) Cơm Tây Ban Nha Xà lách cắt nhỏ trộn hỗn hợp v/sốt Trái mơ (apricots) Sữa
22 Bánh Mẽ crispito gói v/phó mát (cheese) Sốt đậu đen với bánh chip Cà rốt non với sốt Trái đào Sữa	23 Bánh mì kẹp thịt bò băm với phó mát (cheeseburger) Khoai tây non hầm Dưa leo muối chua cắt lát Trái thơm tươi Sữa	24 Mì sợi Ý goulash Xà lách cắt nhỏ trộn với /cà chua Phó mát sợi (string cheese) Bánh mì miếng/ bơ Cam tàu Sữa	25 Bánh Pizza nướng trong vỉ sâu Xà lách cắt nhỏ/cà rốt cắt khúc Táo xay Bánh cookie hình dạng mùa thu Sữa	26 TRƯỜNG NGHỈ HỌC NO SCHOOL PROFESSIONAL DEVELOPMENT DAY
29 Thịt bò chiên Teriyaki Trái bắp Bánh mì ổ tròn mềm v/mút trái cây Trái thơm cắt nhỏ Sốt đậu đen salsa với bánh chip Sữa	30 Thịt băm vo tròn trộn sốt Khoai tây cắt khúc chiên Dưa leo muối chua cắt dọc Trái lê Sữa	31 Súp mì thịt gà Bông cải xanh/bông cải trắng v/ sốt Trái cây đóng hộp (fruit cocktail) Bánh quế ngọt hiệu W.G. Bánh mặn pretzel hiệu Gold Fish Sữa	Ngày 1Tháng 11 Mì trộn v/ phó mát (Mac & cheese) Đậu que hầm Bánh mì kẹp với bơ đậu phụng/mút ướ Cà rốt cắt khúc v/ sốt Trái thơm cắt nhỏ Sữa	Ngày 2 Tháng 11 (Mới) Bánh taco thịt bò băm & phó mát (cheese) với sốt salsa Xà lách cắt nhỏ hỗn hợp ăn với/sốt Đậu hầm mềm Cam tươi cắt lát Sữa

Sữa có sẵn trong những bữa ăn hàng ngày

###Có chứa thịt heo###

Thực đơn thay đổi không có sự báo trước

Học Khu Trường Cộng Đồng Sioux City

Là Nơi Cung Cấp Bình Đẳng