

SIOUX CITY COMMUNITY SCHOOL DISTRICT

Grades 9 - 12

CARBS & ALLERGENS

March 2020

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2-Mar	3	4	5	6
37 Pancakes <i>M,E,W,S</i> 21 syrup <i>CNA</i> 2 Sausage links (2) # <i>S,T,P</i> 9 Assorted mixed veggies <i>CNA</i> 13 Juice Dragon Punch <i>CNA</i> 28 fruit cocktail <i>CNA</i> Milk	5 Taco Meat <i>W,B</i> 3 lettuce/ shredded cheese <i>CNA</i> 20 Flour Tortilla <i>W</i> 18 Black bean salsa <i>V</i> 28 Pears <i>CNA</i> Milk	14 Chili <i>B</i> 10 Broccoli/cauliflower <i>CNA</i> dip** 42 W.G. Cinnamon Roll <i>M,E,W,S</i> 24 Peaches <i>CNA</i> 14 Ched. Gold fish crackers <i>M,W</i> Milk	6 Meatloaf w gravy <i>M,W,S,V</i> 23 Mashed potatoes <i>CNA</i> 8 Baby Carrots <i>CNA</i> / Dip** 20 Dinner roll <i>W,V</i> 0 margarine <i>S</i> 34 Pineapple tidbits <i>CNA</i> Milk	29 Multi chz French Bread Pizza <i>S,W,M</i> 3 Dinner Salad/ 8 carrots <i>CNA</i> 38 Apricots <i>CNA</i> 19 F. Fr. Vanilla Pudding <i>M</i> Milk
9	10	11	12	13
14 Chili <i>B</i> 4 carrots 4 celery <i>CNA</i> dip** 25 Corn bread <i>M,E,W,S</i> 2 H. butter <i>M,S</i> 14 Ched. Gold fish crackers <i>M,W</i> 34 Pineapple tidbits <i>CNA</i> Milk	37 Chicken cheese Quesadilla <i>M,W,S</i> 6 Salsa <i>V</i> 3 Tossed salad <i>CNA</i> Dressing** 18 Corn <i>CNA</i> 15 Whole Organge <i>CNA</i> Milk	0 Burger Patty <i>CNA</i> 1 Chz <i>M</i> 31 Bun <i>W,V</i> 6 Green beans <i>CNA</i> 0 Sliced pickles <i>V</i> 24 Peaches <i>CAN</i> Milk	1 Chicken parm <i>S,C</i> 26 flatbread <i>M,W</i> 1 mozz cheese <i>M</i> 4 marinara <i>CNA</i> 30 Baby Baker potatoes <i>CNA</i> 0 Sliced Pickles <i>V</i> 15 Fresh sliced apples <i>CNA</i> Milk	39 Deep dish Chz Pizza <i>M,W,S</i> 3 Dinner Salad 8 carrots <i>CNA</i> 28 Applesauce <i>CNA</i> 27 Fudge Cookie <i>M,E,W,S</i> Milk
16	17	18	19	20
29 Lasagna <i>M,W</i> 4 sauce <i>CNA</i> 16 Bread <i>W,V</i> 0 margarine <i>S</i> 3 Tossed salad <i>CNA</i> / dressing ** 18 Corn <i>CNA</i> 28 fruit cocktail <i>CNA</i> Milk	20 Chicken tenders <i>W,S</i> 23 Mashed potatoes <i>CNA</i> 1 gravy <i>W</i> 3 Mixed greens <i>CNA</i> dressing** 31 Banana <i>CNA</i> 16 Bread <i>W,V</i> 0 margarine <i>S</i> Milk	6 BBQ Pork Rib <i>W,S,V,M,P</i> 31 Bun <i>W,S</i> 40 Baked beans <i>V</i> 8 Baby carrots <i>CNA</i> / dip** 28 Applesauce <i>CNA</i> 43 Cherry apple crunch bar <i>W,S</i> Milk	4 Philly steak <i>B</i> 1 cheese <i>M</i> 29 Hoagie bun <i>S,W,V</i> 22 Ranch wedges <i>CNA</i> 0 Pickle spear <i>V</i> 28 fruit cocktail <i>CNA</i> Milk	30 Cheese breadsticks (2) <i>M,E,W,S</i> 7 marinara <i>CAN</i> 24 oven roasted potatoes <i>CNA</i> 4 Broccoli <i>CNA</i> dip** 24 Peaches <i>CNA</i> Milk
23	24	25	26	27
18 Macaroni & cheese <i>M,W,E</i> 34 PB & Jelly sandwich <i>W,N,S</i> 10 Green beans <i>CNA</i> 4 Carrot sticks <i>CNA</i> dip** 34 Pineapple tidbits <i>CNA</i> Milk	Chili Chz Dog 6 chili <i>W,B</i> 1 cheese <i>M</i> 1 Hotdog <i>P,B</i> 31 Bun <i>W,V</i> 16 Lattice fries <i>CNA</i> 0 Pickle spear <i>V</i> 28 Applesauce <i>CNA</i> Milk	3 Tavern <i>W,S,V</i> 31 bun <i>W,V</i> 40 Baked Beans <i>V</i> 0 Sliced pickles <i>V</i> 28 Pears <i>CNA</i> 19 Cookie <i>M,E,W,S</i> Milk	3 Chicken fajita <i>C</i> 40 wrap <i>S</i> <i>W</i> 3 lettuce <i>CNA</i> 6 pico <i>CNA</i> 1 Chz <i>M</i> 21 Refried beans <i>CNA</i> 6 Salsa <i>V</i> 15 Sliced apples <i>CNA</i> Milk	29 Chz French bread Pizza <i>M,W,S</i> 3 Dinner salad/ 8 carrots <i>CNA</i> 38 Apricots <i>CNA</i> 19 F. Fr. Vanilla Pudding <i>M</i> Milk
30	31	1-Apr	2-Apr	3-Apr
4 Swedish meatballs <i>M,B</i> 21 Rice <i>S,W,E,M</i> 27 Corn <i>CNA</i> 16 Bread <i>W,V</i> 0 margarine <i>S</i> 24 Peaches <i>CNA</i> Milk	14 Pork riblets <i>M,S,W,P</i> 9 BBQ <i>V</i> 24 Oven roasted potatoes <i>CNA</i> 4 Broccoli <i>CNA</i> / dip** 20 Dinner roll <i>W,V</i> 0 margarine <i>S</i> 34 Pineapple tidbits <i>CAN</i> Milk	14 Chili <i>B</i> 3 Dinner salad 6 cauliflower <i>CNA</i> 25 Corn bread <i>M,E,W,S</i> 2 H. butter <i>M,S</i> 36 Mandarin oranges <i>CNA</i> 14 Ched. Gold fish crackers <i>M,W</i> Milk	30 Sweet Thai Chicken stir fry <i>W,S</i> 21 fried rice <i>S,W,E,M</i> 6 celery <i>CNA</i> / 6 PB <i>N</i> 20 Dinner roll <i>W,V</i> 0 margarine <i>S</i> 24 Peaches <i>CNA</i> Milk	40 Mini tacos (4) <i>M,W,S</i> 3 Tossed salad <i>CNA</i> / dressing** 21 Refried beans <i>CNA</i> 28 Applesauce <i>CNA</i> 6 Salsa <i>V</i> Milk
* Milk Info 13 skim/1% 20 chocolate 20 strawberry	**Dip/Dressing Info 6 ranch lite <i>M-E</i> 12 fat free dorothy lynch <i>W</i> 3 salad dressing lite <i>S-E</i> 11 french <i>S</i>	ABBREVIATION KEY C = CHICKEN B = BEEF T = TURKEY P = PORK	M = MILK/LACTOSE W = WHEAT/GLUTEN N = PEANUTS SM - SESAME S = SOY	E = EGG PRODUCT EW = WHOLE EGG V = VINEGAR CNA (contains no allergens)

DISTRITO ESCOLAR DE LA COMUNIDAD DE SIOUX CITY

Grados 9 - 12

CARBOHIDRATOS y ALÉRGENOS

Marzo 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2-Mar</p> <p>37 Panqueques M,E,W,S 21 miel CNA</p> <p>1 Salchichas (2) # S,T,P</p> <p>5 Verduras mixtas variadas CNA</p> <p>13 Ponche de frutas Dragón CNA</p> <p>14 Cóctel de frutas CNA</p> <p>Leche</p>	<p>Taco Fiesta</p> <p>5 Carne molida W,B</p> <p>3 lechuga/ queso rallado CNA</p> <p>20 Tortilla de harina W</p> <p>18 Salsa de frijol negro V</p> <p>15 Peras CNA</p> <p>Leche</p>	<p>14 Chili B</p> <p>5 Brócoli/coliflor CNA aderezo**</p> <p>42 Pan de canelo grano integral M,E,W,S</p> <p>20 Durazno CNA</p> <p>14 Galletas de queso cheddar M,W</p> <p>Leche</p>	<p>6 Carne molida con salsa gravy M,W,S,V</p> <p>23 Puré de papa CNA</p> <p>4 Zanahorias CNA / Aderezo**</p> <p>20 Panecillo W,V 0 margarina S</p> <p>17 Trocitos de piña CNA</p> <p>Leche</p>	<p>29 Pizza de pan francés multi quesos S,W,M</p> <p>3 Ensalada/ 4 zanahorias CNA</p> <p>19 Chabacanos CNA</p> <p>19 Pudín de vainilla sin grasa M</p> <p>Leche</p>
<p>9</p> <p>14 Chili B</p> <p>3 zanahorias 3 apio CNA aderezo**</p> <p>25 pan de elote M,E,W,S 2 mantequilla M,S</p> <p>14 Galletas de queso cheddar M,W</p> <p>17 Trocitos de piña CNA</p> <p>Leche</p>	<p>32 Quesadilla de pollo y queso M,E,W,S</p> <p>6 Salsa V</p> <p>3 Ensalada CNA Aderezo**</p> <p>9 Elote CNA</p> <p>11 Rebanadas de naranja CNA</p> <p>Leche</p>	<p>10</p> <p>2 Hamburguesa B,S 1 Queso M</p> <p>31 Pan W,V</p> <p>4 Ejotes CNA</p> <p>0 Rebanadas de pepinillo V</p> <p>20 Duraznos CNA</p> <p>Leche</p>	<p>11</p> <p>1 Pollo parmasano S,C 26 pan plano M,W</p> <p>1 queso mozzarella M 4 marinara CNA</p> <p>15 Papas pequeñas CNA</p> <p>0 Rebanadas de pepinillo V</p> <p>9 Rebanadas de manzana fresca CNA</p> <p>Leche</p>	<p>12</p> <p>39 Pizza de queso de masa gruesa M,W,S</p> <p>3 Ensalada 4 zanahorias CNA</p> <p>14 Puré de manzana CNA</p> <p>27 Galleta de chocolate M,E,W,S</p> <p>Leche</p>
<p>16</p> <p>29 Lasaña M,W 4 salsa CNA</p> <p>16 Pan W,V 0 margarina S</p> <p>3 Ensalada CNA / aderezo**</p> <p>9 Elote CNA</p> <p>14 Cóctel de frutas CNA</p> <p>Leche</p>	<p>17</p> <p>10 Trocitos de pollo empanizados W,S</p> <p>17 Puré de papas NA 1 salsa gravy W</p> <p>3 verduras verdes mixtas CNA aderezo**</p> <p>19 Banana CNA</p> <p>16 Pan W,V 0 margarina S</p> <p>Leche</p>	<p>18</p> <p>6 Costilla de cerdo salsa BBQ W,S,V,M,P</p> <p>31 Pan W,S 40 Frijoles horneados V</p> <p>4 Zanahorias CNA / aderezo**</p> <p>14 Puré de manzana CNA</p> <p>43 Barra crujiente de manzana y cereza W,S</p> <p>Leche</p>	<p>19</p> <p>4 Trocitos de bistec B 1 queso M</p> <p>29 Bolillo S,W,V</p> <p>14 Trozos de papas CNA</p> <p>0 Rebanadas de pepinillo V</p> <p>14 Cóctel de frutas CNA</p> <p>Leche</p>	<p>20</p> <p>30 Palitos de pan con queso (2) M,E,W,S</p> <p>7 marinara CNA</p> <p>16 papas al homo CNA</p> <p>4 Brócoli CNA aderezo**</p> <p>20 Duraznos CNA</p> <p>Leche</p>
<p>23</p> <p>18 Macarrones y Queso M,W,E</p> <p>34 Sándwich de mani y mermelada W,N,S</p> <p>4 Ejotes CNA</p> <p>4 Zanahorias CNA aderezo**</p> <p>17 Trocitos de piña CNA</p> <p>Leche</p>	<p>Hot dog con chili y queso</p> <p>6 chili W,B 1 queso M</p> <p>1 Hotdog P,B 31 pan W,V</p> <p>11 Papas estilo lattice CNA</p> <p>0 Rebanada de pepinillo V</p> <p>14 Puré de manzana CNA</p> <p>Leche</p>	<p>24</p> <p>3 Carne molida W,S,V 31 pan W,V</p> <p>40 Frijoles homeados V</p> <p>0 Rebanadas de pepinillo V</p> <p>15 Peras CNA</p> <p>19 Galletas M,E,W,S</p> <p>Leche</p>	<p>25</p> <p>2 Fajita de Pollo C 20 envoltura de tortilla W</p> <p>2 lettuce CNA 6 pico CNA</p> <p>1 Queso M 21 frijoles refritos CNA</p> <p>6 Salsa V</p> <p>9 Rebanadas de manzana CNA</p> <p>Leche</p>	<p>26</p> <p>29 Pizza de queso de pan francés M,W,S</p> <p>3 Ensalada/ 4 zanahorias CNA</p> <p>19 Chabacanos CNA</p> <p>19 Pudín de vainilla sin grasa M</p> <p>Leche</p>
<p>30</p> <p>2 Albóndigas suecas M,B</p> <p>21 Arroz S,W,E,M</p> <p>27 Elote CNA</p> <p>16 Pan W,V 0 margarina S</p> <p>20 Duraznos CNA</p> <p>Leche</p>	<p>31</p> <p>8 Costillitas de cerdo M,S,W,P 9 salsa BBQ V</p> <p>16 Papas al horno CNA</p> <p>4 Brócoli CNA / dip**</p> <p>20 Panecillo W,V 0 margarina S</p> <p>17 Trocitos de piña CNA</p> <p>Leche</p>	<p>1-Apr</p> <p>14 Chili B</p> <p>3 Ensalada 3 coliflor CNA</p> <p>25 pan de elote M,E,W,S 2 mantequilla M,S</p> <p>20 Mandarinas CNA</p> <p>14 Galletas de queso cheddar M,W</p> <p>Leche</p>	<p>2-Apr</p> <p>20 Pollo frito dulce tailandés W,S</p> <p>21 arroz frito S,W,E,M</p> <p>3 apio CNA / 6 mantequilla de mani N</p> <p>20 Panecillo W,V 0 margarina S</p> <p>20 Duraznos CNA</p> <p>Leche</p>	<p>3-Apr</p> <p>31 Mini tacos (3) M,W,S</p> <p>3 Ensalada CNA / aderezo**</p> <p>21 Frijoles refritos CNA</p> <p>14 Puré de manzana CNA</p> <p>6 Salsa V</p>
<p>* Informacion de la Leche</p> <p>13 leche desnatada/1%</p> <p>20 chocolate</p> <p>20 fresas</p>	<p>**Informacion de Aderezos</p> <p>6 aderezo ranch lite M-E</p> <p>12 aderezo fat free dorothy lynch W</p> <p>3 aderezo salad dressing lite S-E</p> <p>11 aderezo french S</p>	<p>CLAVE DE ABREVIACIONES</p> <p>C = POLLO</p> <p>B = CARNE DE RES</p> <p>T = PAVO</p> <p>P = CERDO</p>	<p>M = LECHE/LACTOSA</p> <p>W = TRIGO/GLUTEN</p> <p>N = CACAHUATE</p> <p>SM - SESAMO</p> <p>S = SOYA</p>	<p>E = PRODUCTO DE HUEVO</p> <p>EW = HUEVO ENTERO</p> <p>V = VINAGRE</p> <p>CNA (no contiene alérgenos)</p>

SIOUX CITY COMMUNITY SCHOOL DISTRICT

Lớp 9 - 12

TINH BỘT (ĐƯỜNG) & CHẤT GÂY DỊ ỨNG

Tháng Ba 2020

Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
2-Mar	3	4	5	6
37 Bánh pancake M,E,W,S 21 v/ sirúp CNA 2 Dồi xúc xích (2) # S,T,P 9 Rau cải tươi trộn hỗn hợp CNA 13 Nước trái cây Dragon Punch CNA 28 Trái cây đóng hộp (cocktail) CNA Sữa	5 Bánh taco thịt W,B 3 Xà lách v/ phô mai sợi CNA 20 Bánh tortilla bột mì W 18 Sốt salsa đậu đen V 28 Trái lê CNA Sữa	14 Súp thịt bò băm hầm chili B 10 Bông cải xanh /bông cải trắng CNA sốt** 42 Bánh quế ngọt M,E,W,S 24 Trái đào CNA 14 Bánh bít-qui dòn hiệu Gold Fish M,W Sữa	6 Thịt băm trộn sốt nướng v/sốt thịt M,W,S,V 23 Khoai tây nghiền CNA 8 Cà rốt non nhỏ CNA/ sốt** 20 Bánh mì ổ tròn mềm W,V 0 bơ S 34 Trái thơm cắt nhỏ CNA Sữa	29 Bánh mì Pháp pizza nhiều loại phô mai S,W,M 3 Xà lách cắt nhỏ trộn/ 8 Cà rốt CNA 38 Trái mơ (apricot) CNA 19 Bánh kem pudding vanilla không có chất béo M Sữa
9	10	11	12	13
14 Súp thịt bò băm hầm chili B 4 Cà rốt 4 Cọng cần tây CNA Sốt** 25 Bánh mì bột bắp M,E,W,S 2 Bơ mật ong M,S 14 Bánh bít-qui dòn hiệu Gold Fish M,W 34 Trái thơm cắt nhỏ CNA Sữa	37 Bánh Quesadilla thịt gà với phô mai M,W,S 6 Sốt /salsa V 3 Xà lách cắt nhỏ ăn với CNA Sốt** 18 Bắp CNA 15 Trái cam tươi CNA Sữa	0 Thịt pattê CNA 1 Phô mai M 31 kẹp bánh mì W,V 6 Đậu que CNA 0 Dưa leo muối chua cắt lát V 24 Trái đào CNA Sữa	1 Chả thịt gà kẹp S,C 26 Bánh mì mỏng M,W 1 Phô mai Mozz. M 4 Sốt marinara CNA 30 Khoai tây non nướng lò CNA 0 Dưa leo muối chua cắt lát V 15 Trái táo cắt lát CNA Sữa	39 Pizza phô mai nướng trong chảo sâu M,W,S 3 Xà lách cắt nhỏ trộn 8 Cà rốt CNA 28 Táo xay CNA 27 Bánh cookie sô cô la fudge M,E,W,S Sữa
16	17	18	19	20
29 Mì Ý Lasagna nướng lò M,W 4 trộn sốt CNA 16 Bánh mì miếng W,V 0 bơ S 3 Xà lách cắt nhỏ ăn với CNA/ Sốt** 18 Bắp CNA 28 Trái cây đóng hộp (cocktail) CNA Sữa	20 Thịt gà cắt khúc chiên mềm W,S 23 Khoai tây nghiền CNA 1 nước sốt thịt W 3 Xà lách xanh trộn hỗn hợp với CNA sốt** 31 Trái chuối CNA 16 Bánh mì miếng W,V 0 bơ S Sữa	6 Sườn heo trộn sốt BBQ W,S,V,M,P 31 Kẹp bánh mì W,S 40 Đậu hầm V 8 Cà rốt non nhỏ với CNA/ sốt** 28 Táo xay CNA 43 Bánh táo cherry thổi dòn W,S Sữa	4 Bít tết hiệu Philly B 1 Phô mai (cheese) M 29 kẹp với bánh mì ổ S,W,V 22 Khoai tây cắt khúc trộn gia vị nướng CNA 0 Dưa leo muối chua cắt dọc V 28 Trái cây đóng hộp (cocktail) CNA Sữa	30 bánh mì thổi phô mai (cheese)(2) M,E,W,S 7 với sốt marinara CNA 24 Khoai tây nướng lò CNA 4 Bông cải xanh với CNA Sốt** 24 Trái đào CNA Sữa
23	24	25	26	27
18 Mì mạt cô rô ni & phô mai (cheese) M,W,E 34 Bánh mì trét bơ đậu phụng -mứt ướt W,N,S 10 Đậu que CNA 4 Cà rốt cắt khúc với CNA Sốt** 34 Trái thơm cắt nhỏ CNA Sữa	Bánh mì kẹp thịt xúc xích-phô mai- sốt chile 6 Sốt cay chili W,B 1 Phô mai (cheese) M 1 Thịt xúc xích P , 31 kẹp bánh mì W,V 16 Khoai tây cắt lưới chiên CNA 0 Dưa leo muối chua cắt dọc V 28 Táo xay CNA Sữa	3 Thịt bò băm tavern kẹp W,S,V 1 bánh mì W,V 40 Đậu hầm V 0 Dưa leo muối chua cắt lát V 28 Trái lê CNA 19 Bánh cookie M,E,W,S Sữa	3 Bánh Mẽ thịt gà fajita C 40 Bánh gói S W 3 Xà lách CNA 6 cà chua cắt nhỏ pico CNA 1 Phô mai (cheese) M 21 Đậu hầm mềm CNA 6 Sốt Salsa V 15 Trái táo cắt lát CNA Sữa	29 Bánh mì Pháp phô mai (cheese) pizza M,W,S 3 Xà lách cắt nhỏ trộn chung / 8 Cà rốt CNA 38 Trái mơ (apricot) CNA 19 Bánh kem pudding vanilla không có chất béo M Sữa
30	31	Ngày 1 Tháng Tư		Ngày 2 Tháng Tư
4 Thịt vò viên Thụy Điển M,B 21 Cơm S,W,E,M 27 Bắp CNA 16 Bánh mì miếng W,V 0 bơ S 24 Trái đào CNA Sữa	14 Sườn heo nhỏ với M,S,W,P 9 sốt BBQ V 24 Khoai tây nướng lò CNA 4 Bông cải xanh với CNA/ Sốt** 20 Bánh mì ổ tròn mềm W,V 0 bơ S 34 Trái thơm cắt nhỏ CNA Sữa	Ngày 3 Tháng Tư		
4 Thịt vò viên Thụy Điển M,B 21 Cơm S,W,E,M 27 Bắp CNA 16 Bánh mì miếng W,V 0 bơ S 24 Trái đào CNA Sữa	14 Súp thịt bò băm hầm chili B 3 Xà lách cắt nhỏ trộn 6 Bông cải xanh CNA 25 Bánh mì bột bắp M,E,W,S 2 bơ mật ong M,S 36 Cam Tàu CNA 14 Bánh bít-qui dòn hiệu Gold Fish M,W Sữa	30 Thịt gà xào sốt ngọt Thái Lan W,S 21 Cơm chiên S,W,E,M 6 Cọng cần tây CNA/ 6 Bơ đậu phụng N 20 Bánh mì ổ tròn mềm W,V 0 bơ S 24 Trái đào CNA Sữa	40 Bánh taco nhỏ (4) M,W,S 3 Xà lách xanh trộn hỗn hợp với CNA/ Sốt** 21 Đậu hầm mềm CNA 28 Táo xay CNA 6 Sốt Salsa V Sữa	
* Thông tin về sữa 13 Sữa có chất béo 1% 20 sô cô la (chocolate) 20 trái dâu	**Thông tin về sốt chấm (Dip/Dressing) 6 Sốt Ranch ít chất béo M-E 12 dorothy lynch không có chất béo W 3 món sốt trộn xà lách có ít chất béo S-E 11 Khoai tây cắt khúc chiên S	NHỮNG CHỮ VIẾT TẮT C = THỊT GÀ B = THỊT BÒ T = THỊT GÀ TÂY P = THỊT HEO		M = SỮA/NHỮNG CHẤT THUỘC VỀ SỮA W = LÚA MÌ/GLUTEN N = ĐẬU PHỘNG SM - MỀ S = ĐẬU NÀNH
				E = SẢN PHẨM CÓ TRỨNG EW = TOÀN TRỨNG V = DẰM CNA(KHÔNG CHỨA CHẤT GÂY DỊ ỨNG)