



OCTOBER 2011



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3 Cheddar Cheese Omelet w/ Toast or Cereal w/Toast ***** Whole Grain Corn Dog Baked Sweet Potato Fries Juice, Fresh Apple Slices	4 Cherry Turnover or Cold Cereal w/String Cheese ***** Baked Chicken Nuggets Seasoned Green Beans Fresh Orange Wedges	5 Breakfast Sausage Pizza ***** Cheese Stuffed Breadsticks w/Marinara Sauce Steamed Corn, Pear Slices	6 Fresh Fruit Parfait or Cold Cereal w/Grahams ***** Rotini Pasta w/Meat Sauce Texas Cheese Toast, Fresh Garden Salad, Pineapple	7 Fresh Baked Scones ***** Chili Haystacks w/Fritos Chili, Cheese, Lettuce, Salsa Frozen Juice Bar, Peaches
10 Waffles w/Sausage Links ***** Ham & Cheese or Turkey & Cheese Sandwich/WG Bread Lettuce, Tomato, Juice Fresh Orange Wedges	11 Yogurt w/ Grahams or Cold Cereal w/Grahams ***** Cheese or Pepperoni Pizza Fresh Garden Salad Pineapple Tidbits	12 Breakfast Hot Pocket ***** Hamburger/Cheese Burger or Garden Burger/WW Bun Baked French Fries Peach Slices	13 COOKS CHOICE ***** <u>EARLY RELEASE</u> COOKS CHOICE	14 <p style="text-align: center;">NO SCHOOL</p>
17 LATE START Cold Cereal w/String Cheese ***** <p style="text-align: center;">Kids Choice</p>	18 Breakfast Bagel w/Sausage Cheese/Egg or Cereal w/Muffin ***** Teriyaki Rice Bowl or Cheese Quesadilla, Juice Cup Mandarin Oranges	19 Homemade Pumpkin Bread ***** Chicken Patty/WW Bun Fish Filet/WW Bun Crisp Coleslaw, Sherbet Cup Peach Slices	20 Fresh Fruit Parfait or Cereal w/Grahams ***** Whole Grain Corn Dog or Chicken Caesar Wrap Seasoned Green Beans Fresh Orange Wedges	21 Ham & Cheese Bar w/ Toast or Cereal w/Toast ***** Super Nachos w/Meat or Cheese Sauce, Tortilla Chips Frozen Juice Bar Grape Bunches
24 Breakfast Burrito or Cold Cereal w/ Muffin ***** Baked Chicken Nuggets Seasoned Green Beans Peach Slices	25 Yogurt w/Grahams or Cold Cereal w/Grahams ***** Waffles, Sausage, Hash Browns, Strawberries Whip Cream	26 Homemade Banana Bread Or Cold Cereal w/Cheese ***** Bean & Cheese Burrito or Beef & Bean Burrito, Salsa Steamed Corn, Fruit Medley	27 Fresh Fruit Parfait or Cereal w/Muffin ***** <u>PARENT LUNCHEON</u> Cheese or Pepperoni Pizza Garden Salad, Pineapple	28 Pancakes w/Sausage ***** Teriyaki Dippers, Oriental Rice, Crisp Coleslaw Fortune Cookie, Mandarins
31 LATE START Cold Cereal w/String Cheese ***** Grilled Scream Sandwich Vampire Soup, Bat Juice Spooky Halloween Treat	A Harvest Bar is offered daily at lunch includes: fresh fruit, crisp fresh vegetables and condiments for the meal.	Choice of 1% white or non-fat chocolate milk is offered with every meal. All breakfasts are served with fresh fruit, drained canned fruit or 100% fruit juice.	<u>"TRY IT, YOU MIGHT LIKE IT"</u> —try something new this month, a menu item, a fruit or a new vegetable.	The Lake Chelan School District is an Equal Opportunity Employer and Provider.



octubre 2011



lunes	Martes	Miercoles	Jueves	viernes
3 Tortilla de huevos y tostada Selección de Cereal y tostada ***** Salchicha envuelta en harina de maiz. Papas horniadas Jugo, Manzanas frescas	4 Pastel de cereza Selección de Cereal y queso ***** Pepitas de pollo cocidas al horno. Frijoles Verdes, Naranjas	5 Pizza de salchicha para desayuno ***** Pan Rellenos de queso Salsa Marinera Maiz, Pera fresca	6 Yogur con fruta fresca Cereal con galletas ***** Pasta con salsa de carne Pan tostado con queso Ensalada fresca, piña	7 Scones al horno frescos ***** Chili con Fritos, queso, lechuga, jugo congelada salsa, melocotones
10 Waffles con salchichas ***** Sanwiche de Jamon y queso con pavo. Lechuga, tomate, naranja	11 Yogur con galletas or Selección de Cereal y Galleta ***** Pizza de salchichas Ensalada fresca Piña	12 Desayuno de bolsillo caliente ***** Hamburguesa con/sin queso O Hamburguesa de jardin Papas Fritas, Melocotones	13 OPCIÓN de COSINA ***** <u>SALIDA TEMPRANA</u> OPCIÓN de COSINA	14 NO HAY ESCUELA
17 COMIENZO TARDE Selección de Cereal y queso ***** Opcion del Estudiante	18 Breakfast Bagel w/Sausage Cheese/Egg or Cereal w/Muffin ***** Arroz de Teriyaki o Quesadilla, taza del jugo, Mandarinas	19 Homemade Pumpkin Bread ***** Pollo /WW Pan Pescados Filet/WW Ensalada, Ensalada rebanadas del melocotón Taza del sorbete	20 Fresh Fruit Parfait or Cereal w/Grahams ***** Salchicha envuelta en harina Envuelto de pollo Frijoles Verdes Naranjas	21 Barra de Hamon y Queso con Pan tostado o Cereal con Pan Tostado ***** Nachos con carne o salsa de queso, Tortilla, Barra de Jogo, Uvas
24 Burrito de desayuno o Selección de Cereal y Pastel ***** Pepitas de pollo cocidas al horno Frijoles verdes Rebanadas de melocotón	25 Yogur y Galleta o Selección de Cereal y Galleta ***** Wafle y Salchicha Papitas fritas, de las fresas crema del azote	26 Pan de Banana o Selección de Cereal y queso ***** Burrito de frijoles y queso Burrito de frijoles Salsa, Maiz, Mescla Fruta	27 Fresh Fruit Parfait or Cereal w/Muffin ***** <u>Lonche Para Padres</u> Pizza de Queso o Salchichones Ensalada, Pina	28 Pancakes w/Sausage ***** Pollo de Teriyaki, Arroz oriental, ensalada, Galleta de fortuna, mandarines
31 COMIENZO TARDE Selección de Cereal y queso ***** Sopa de tomate al vampiro Pan con queso a la parilla Jogo, Postre de Halloween	Una barra de la cosecha se ofrece diariamente en el almuerzo incluye: fruta fresca, verduras frescas quebradizas y condimentos para la comida.	La opción de leche de chocolate o blanco o sin materias grasas del 1% se ofrece con cada comida. Todos los desayunos son servido con fruta fresca, fruta conservada o zumo de fruta del 100% .	<u>“INTÉNTELO, QUISAS LE GUSTE</u> intenta algo nuevo este mes, un artículo de menú, una fruta o un nuevo vehículo.	El distrito escolar de Lake Chelan son patrón y abastecedor de la igualdad de oportunidades.