

# OCTOBER 2024



# Menu



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 beef and bean burrito with fresh salsa <i>*AND/OR Salad Bar</i>	2 <i>Grab-n-Go:</i> pepperoni & cheese whole grain pizza <i>*AND/OR Salad Bar</i>	3 teriyaki chicken & brown rice with roasted cauliflower <i>*AND/OR Salad Bar</i>	4 sloppy joes & sweet potato fries <i>*AND/OR Salad Bar</i>
7 chicken strips & whole grain waffles <i>*AND/OR Salad Bar</i>	8 cheese quesadilla & spanish rice <i>*AND/OR Salad Bar</i>	9 <i>Grab-n-Go:</i> chicken taquitos <i>*AND/OR Salad Bar</i>	10 beef dippers with mashed potatoes <i>*AND/OR Salad Bar</i>	11 NEW: build your own noodle bowl with: chicken, carrots, tofu, edamame & broccoli <i>*AND/OR Salad Bar</i>
14 whole grain french toast & sausage <i>*AND/OR Salad Bar</i>	15 chicken soft tacos & corn salad <i>*AND/OR Salad Bar</i>	16 <i>Grab-n-Go:</i> salad-in-a-cup <i>*AND/OR Salad Bar</i>	17 BIRTHDAY LUNCH whole grain spaghetti w/red sauce and cake! <i>*AND/OR Salad Bar</i>	18 toasted cheese sandwich & tater tots <i>*AND/OR Salad Bar</i>
21 whole grain waffles & egg patties <i>*AND/OR Salad Bar</i>	22 fish tacos & pico de gallo & beans <i>*AND/OR Salad Bar</i>	23 <i>Grab-n-Go:</i> chicken corn dogs <i>*AND/OR Salad Bar</i>	24 orange chicken & roasted broccoli <i>*AND/OR Salad Bar</i>	25 baked potato bar with: cheese, bacon, sour cream, butter, broccoli and salsa <i>*AND/OR Salad Bar</i>
28 whole grain pancakes & sausage links <i>*AND/OR Salad Bar</i>	29 beef nachos & refried beans <i>*AND/OR Salad Bar</i>	30 <i>Grab-n-Go:</i> bento box: string cheese, hummus, pita, carrots & raisins <i>*AND/OR Salad Bar</i>	31 chicken tenders & crinkle fries <i>*AND/OR Salad Bar</i> 	

**For the 2024-25 school year, ongoing state and federal legislation allows Cardiff School District to continue to make available a daily breakfast and lunch, free of charge, for all students.**

## DAILY SALAD BAR

*\*Our salad bar is made fresh daily and available for all students to accompany the hot lunch or as a main meal\**

**Items include: spring mix, tomatoes, cucumbers, carrots, broccoli, assorted bell peppers, edamame, diced turkey, chickpeas, cottage cheese, apples, oranges, bananas, pears, nectarines, and cantaloupe**

*Please note: fruits and vegetables listed on the menu are subject to change due to availability.*

### DAILY BREAKFAST SERVED BEFORE SCHOOL BELL RINGS

**Includes: choice of milk, fresh fruit and entree below:**

**Mondays:** yogurt & granola

**Tuesdays:** UBR whole grain breakfast bar or concha

**Wednesdays:** assorted unsweetened cereals with milk

**Thursdays:** assorted breakfast choice

**Fridays:** smoothies made with fruit, milk & Greek yogurt

## Kitchen news...

Can you believe we are starting October?!?! We have been enjoying some yummy meals in the cafeteria! Be on the lookout for some new and exciting meals like build your own noodle bowl and a baked potato bar. We are also trying some new breakfast items. Last month we tried strawberry french toast bake and this month we are going to be adding a bacon, egg and cheese bake. Come in for a bite!

# OCTUBRE 2024



# Menu



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 burrito de carne y frijoles con salsa fresca <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>	2 <b>Agarrar y ir:</b> pizza integral con queso y pepperoni <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>	3 pollo teriyaki con arroz integral y coliflor asado <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>	4 sloppy joes y frijoles horneados <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>
7 tiras de pollo y waffles integrales <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>	8 quesadilla y arroz espanol <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>	9 <b>Agarrar y ir:</b> taquitos de pollo <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>	10 tiras de res con puré de papa <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>	11 NUEVO: hacer su propio plato de fideos con: pollo, zanahorias, tofu, edamame, y brócoli <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>
14 pan francés integral y salchicha <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>	15 tacos de pollo y ensalada de elote <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>	16 <b>Agarrar y ir:</b> ensalada en un vaso <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>	17 ALMUERZO DE CUMPLEAÑOS ¡spaghetti integral con salsa roja y pastel! <i>*AND/OR Salad Bar</i>	18 sandwich tostado de queso y papas pequeñas <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>
21 waffles integrales con huevo <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>	22 tacos de pescado y pico de gallo y frijoles <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>	23 <b>Agarrar y ir:</b> corn dogs de pollo <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>	24 orange chicken y brocoli asado <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>	25 surtido de papas horneados con: queso, tocino, crema agria, mantequilla, brócoli, y salsa <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>
28 panqueques integrales y salchichas <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>	29 nachos con carne y frijoles refritos <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>	30 <b>Agarrar y ir:</b> cajita de bento: queso en hebras, hummus, pita, zanahorias, y pasas <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i>	31 tiras de pollo y papa fritas <i>*Y/O Carrito de Ensalada</i> 	

**La legislación estatal y federal vigente permite que el Cardiff School District siga ofreciendo diariamente desayuno y almuerzo gratis a todos los estudiantes para el año escolar de 2024-2025**

**CARRITO DE ENSALADA DIARIO**  
.....  
**\*Nuestro carrito de ensalada diaria se hace fresco todos los días y disponible para todos los estudiantes para acompañar el almuerzo caliente o como un comida principal\***

**Incluye: mezcla de primavera, tomates, pepinos, zanahorias, brócoli, pimientos surtidos, edamame, pavo cortado en cubitos, garbanzos, requesón, manzanas, naranjas, platanos, peras, nectarinas, y melón**

*Tenga en cuenta: frutas y verduras notadas en el menu están sujetos a cambiar dependiendo en su disponibilidad.*

## DESAYUNO SERVIDO DIARIO ANTES DE QUE SUENA LA CAMPANA

**Incluye: elección de leche, frutas frescas y un entree siguiente:**

**Lunes:** yogur y granola

**Martes:** UBR barra de desayuno grano o una concha

**Miercoles:** cereales surtidas sin azúcar y con leche

**Jueves:** picaduras de huevo con tocino y queso

**Viernes:** liquado hecho con fruta, leche, y yogur griego

## Noticias de la cocina...

¿¿¿Pueden creer que estamos empezando al octubre?!?! ¡Nosotros hemos estado disfrutando de algunas comidas deliciosas en la cafetería! Esté atento a algunas comidas nuevas y emocionantes como hacer su propio plato de fideos y un surtido de papas al horno. Nosotros también estamos intentando algunos desayunos nuevos. El mes pasado, probamos pan francés de fresa al horno y este mes vamos a agregar un horneado de huevo, queso y tocino. ¡Ven a comer algo!