FUMC/POWELL

OCTOBER MENU

CHEFS COPY

	DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5
WEEK 1				1 **Breakfast**: Cinnamon Bread, Blueberries & Milk **Lunch**: Green Chicken Enchilada Casserole, Corn, Pears & Milk **Snack**: Triscuit Crackers (WG) & Cutie mandarins	2 **Breakfast**: Ham Steaks, Hash Browns & Milk **Lunch**: BBQ Chicken Sandwich on a bun (WW),Green Beans, Pears & Milk **Snack**: Applesauce Pouches & Cheddar Cheese
WEEK 2	5 **Breakfast**: Scrambled Eggs with Ham, Corn Tortilla, Orange Slices & Milk **Lunch**: Beef Soft Taco on (WW) Tortilla w/ Lettuce & Cheese, Broccoli Normandy, melon & Milk **Snack**: Goldfish & Mixed Berries	6 **Breakfast**: Toast (WW) w/ Butter & Jelly, Mixed Fruit & Milk **Lunch**: Baked Chicken Nuggets, Mashed Potatoes, Cuties, Dinner Roll & Milk **Snack**: Apple Slices and Sunbutter	7 **Breakfast**: Life Cereal, Pears & Milk **Lunch**: Bean & Cheese Burrito on (WW) Tortilla, Corn, Pineapple & Milk **Snack**: Cucumber & Greek Yogurt Ranch Dip	8 **Breakfast**: Ham Steaks, Hashbrowns & Milk **Lunch**: Veggie Beef Stew w/ peas, carrots, corn & Green Beans, Peaches, Toast (WW) & Milk **Snack**: Pineapple tidbits & Cottage Cheese	9 **Breakfast**: Waffles, Strawberries & Milk **Lunch**: Cheeseburger on a (WW) bun, Carrots, Tropical Fruit & Milk **Snack**: Sliced Oranges & String Cheese
WEEK 3	12 **Breakfast**: Scrambled egg Burrito on a (WW) Tortilla w/cheese, Orange Slices & Milk **Lunch**: Turkey Hot dog on a bun, Carrots, Pears & Milk **Snack**: Bananas & Sunbutter	13 **Breakfast**: Multigrain Cheerios, Peaches & Milk **Lunch**: Beefy Macaroni (WW), Corn, Melon & Milk **Snack**: Wheat Thins (WG) & Mixed Berries	14 **Breakfast**: Cinnamon Bread, Blueberries & Milk **Lunch**: Chicken Salad Sandwich on (WW) bread, Broccoli/Cauliflower, Cuties & Milk **Snack**: Goldfish & Tropical Fruit	15 **Breakfast**: Turkey Sausage links, Melon & Milk **Lunch**: Green salsa Chicken Pozole w/hominy, Strawberries, Dinner Roll & Milk **Snack**: Apple Slices & Triscuits (WG)	16 **Breakfast**: Pancakes, Applesauce & Milk **Lunch**: Baked Fish, Green Beans, Applesauce Pouches, Toast (WW) & Milk **Snack**: Cucumbers & Greek Yogurt Ranch Dip
WEEK 4	19 **Breakfast**: Toast (WW), Butter & Jelly, Peaches & Milk **Lunch**: Chicken & Cheese Quesadilla on a corn tortilla, Corn, Applesauce & Milk **Snack**: Wheat Thins (WG) & Cheddar Cheese	20 **Breakfast**: Waffles, Bananas & Milk **Lunch**: Chicken Fajitas w/peppers & Onion, (WW) Tortilla, Melon & Milk **Snack**: Graham Crackers & Milk	21 **Breakfast**: Chex Cereal, Mixed Berries & Milk **Lunch**: Cheese Pizza on English Muffin (WW), Green Beans, Strawberries & Milk **Snack**: Goldfish & Mixed Fruit	22 **Breakfast**: Scrambled eggs with Ham, Toast (WW), Cuties Mandarins & Milk **Lunch**: Ground beef Lasagna, Cooked Carrots, Apple sauce Pouches & Milk **Snack**: Sliced Oranges & String Cheese	23 **Breakfast**: Cinnamon Bread, Tropical Fruit & Milk **Lunch**: Turkey Chili w/beans, Cuties, Toast (WW) & Milk **Snack**: Apple Slices & Sunbutter
WEEK 1	26 **Breakfast**: Scrambled Eggs, Cuties & Milk **Lunch**: Baked Chicken Drumsticks (chicken breasts for I/T), Brown Rice (WG), Broccoli, Tropical Fruit & Milk **Snack**: Bananas & Graham Crackers	27 **Breakfast**: Pancakes, Strawberries & Milk **Lunch**: Turkey Sloppy Joe on a bun (WW), Mixed Veggies, Peaches & Milk **Snack**: Applesauce & Multigrain Cheerios (WG)	28 **Breakfast**: Turkey Sausage Patties, Orange Slices & Milk **Lunch**: Spaghetti (WW) w/ Meat Sauce, Broccoli Normandy, Melon & Milk **Snack**: Wheat Thins (WG) & String Cheese	29 **Breakfast**: Cinnamon Bread, Blueberries & Milk **Lunch**: Green Chicken Enchilada Casserole, Corn, Pears & Milk **Snack**: Triscuit Crackers (WG) & Cutie mandarins	30 **Breakfast**: Ham Steaks, Hash Browns & Milk **Lunch**: BBQ Chicken Sandwich on a bun (WW),Green Beans, Pears & Milk **Snack**: Applesauce Pouches & Cheddar Cheese

Some Pre-School classes are closed on Fridays and on Oct 16 & 19.

*Fluid Milk is served according to the following requirements: — Age 1: Unflavored whole milk. — Ages 2–5: Unflavored 1% (low-fat) or skim (fat-free) milk. Apples are peeled and hot dogs are cut for infant toddlers.

FUMC/POWELL



OCTOBER MENU

1
Breakfast:
Cinnamon Bread, Blueberries & Milk
Lunch:
Green Chicken Enchilada Casserole, Corn, Pears & Milk
Snack:
Triscuit Crackers (WG) & Cutie mandarins

2
Breakfast:
Ham Steaks, Hash Browns & Milk
Lunch:
BBQ Chicken Sandwich on a bun (WW),Green Beans, Pears & Milk
Snack:
Applesauce Pouches & Cheddar Cheese

5
Breakfast:
Scrambled Eggs with Ham, Corn Tortilla, Orange Slices & Milk
Lunch:
Beef Soft Taco on (WW) Tortilla w/ Lettuce & Cheese, Broccoli Normandy, melon & Milk
Snack:
Goldfish & Mixed Berries

6
Breakfast:
Toast (WW) w/ Butter & Jelly, Mixed Fruit & Milk
Lunch:
Baked Chicken Nuggets, Mashed Potatoes, Cuties, Dinner Roll & Milk
Snack:
Apple Slices and Sunbutter

7
Breakfast:
Life Cereal, Pears & Milk
Lunch:
Bean & Cheese Burrito on (WW) Tortilla, Corn, Pineapple & Milk
Snack:
Cucumber & Greek Yogurt Ranch Dip

8
Breakfast:
Ham Steaks, Hashbrowns & Milk
Lunch: Veggie Beef Stew w/ peas, carrots, corn & Green Beans, Peaches, Toast (WW) & Milk
Snack:
Pineapple tidbits & Cottage Cheese

9
Breakfast:
Waffles, Strawberries & Milk
Lunch:
Cheeseburger on a (WW) bun, Carrots, Tropical Fruit & Milk
Snack:
Sliced Oranges & String Cheese

12
Breakfast:
Scrambled egg Burrito on a (WW) Tortilla w/cheese, Orange Slices & Milk
Lunch: Turkey Hot dog on a bun, Carrots, Pears & Milk
Snack:
Bananas & Sunbutter

13
Breakfast:
Multigrain Cheerios, Peaches & Milk
Lunch:
Beefy Macaroni (WW), Corn, Melon & Milk
Snack:
Wheat Thins (WG) & Mixed Berries

14
Breakfast:
Cinnamon Bread, Blueberries & Milk
Lunch: Chicken Salad Sandwich on (WW) bread, Broccoli/Cauliflower, Cuties & Milk
Snack:
Goldfish & Tropical Fruit

15
Breakfast:
Turkey Sausage links, Melon & Milk
Lunch: Green salsa Chicken Pozole w/hominy, Strawberries, Dinner Roll & Milk
Snack:
Apple Slices & Triscuits (WG)

16
Breakfast:
Pancakes, Applesauce & Milk
Lunch: Baked Fish, Green Beans, Applesauce Pouches, Toast (WW) & Milk
Snack:
Cucumbers & Greek Yogurt Ranch Dip

19
Breakfast:
Toast (WW), Butter & Jelly, Peaches & Milk
Lunch: Chicken & Cheese Quesadilla on a corn tortilla, Corn, Applesauce & Milk
Snack:
Wheat Thins (WG) & Cheddar Cheese

20
Breakfast:
Waffles, Bananas & Milk
Lunch: Chicken Fajitas w/peppers & Onion, (WW) Tortilla, Melon & Milk
Snack:
Graham Crackers & Milk

21
Breakfast:
Chex Cereal, Mixed Berries & Milk
Lunch: Cheese Pizza on English Muffin (WW), Green Beans, Strawberries & Milk
Snack:
Goldfish & Mixed Fruit

22
Breakfast:
Scrambled eggs with Ham, Toast (WW), Cuties Mandarins & Milk
Lunch: Ground beef Lasagna, Cooked Carrots, Apple sauce Pouches & Milk
Snack:
Sliced Oranges & String Cheese

23
Breakfast:
Cinnamon Bread, Tropical Fruit & Milk
Lunch: Turkey Chili w/beans, Cuties, Toast (WW) & Milk
Snack:
Apple Slices & Sunbutter

26
Breakfast:
Scrambled Eggs, Cuties & Milk
Lunch:
Baked Chicken Drumsticks (chicken breasts for I/T), Brown Rice (WG), Broccoli, Tropical Fruit & Milk
Snack:
Bananas & Graham Crackers

27
Breakfast:
Pancakes, Strawberries & Milk
Lunch:
Turkey Sloppy Joe on a bun (WW), Mixed Veggies, Peaches & Milk
Snack:
Applesauce & Multigrain Cheerios (WG)

28
Breakfast:
Turkey Sausage Patties, Orange Slices & Milk
Lunch:
Spaghetti (WW) w/ Meat Sauce, Broccoli Normandy, Melon & Milk
Snack:
Wheat Thins (WG) & String Cheese

29
Breakfast:
Cinnamon Bread, Blueberries & Milk
Lunch:
Green Chicken Enchilada Casserole, Corn, Pears & Milk
Snack:
Triscuit Crackers (WG) & Cutie mandarins

30
Breakfast:
Ham Steaks, Hash Browns & Milk
Lunch:
BBQ Chicken Sandwich on a bun (WW),Green Beans, Pears & Milk
Snack:
Applesauce Pouches & Cheddar Cheese

Some Pre-School classes are closed on Fridays. and Oct 16 & 19

*Fluid Milk is served according to the following requirements: — Age 1: Unflavored whole milk. — Ages 2–5: Unflavored 1% (low-fat) or skim (fat-free) milk. Apples are peeled and hot dogs are cut for infant toddlers.

FUMC/POWELL

MENU DE OCTUBRE

COPIA DE CHEF

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
SEMANA 1				1 **Desayuno:** Pan de canela, arándanos y leche **Almuerzo:** Cazuela de enchiladas de pollo verde, maíz, peras y leche **Merienda:** Galletas Triscuit (TG) y mandarinas Cutie	2 **Desayuno:** Filetes de jamón, patatas fritas y leche **Almuerzo:** Sándwich de pollo a la barbacoa en panecillo (TG), judías verdes, peras y leche. **Merienda:** Bolsitas de puré de manzana y queso cheddar
SEMANA 2	5 **Desayuno:** Huevos revueltos con jamón, tortilla de maíz, rodajas de naranja y leche. **Almuerzo:** Taco suave de carne en tortilla (TG) con lechuga y queso, brócoli a la normanda, melón y leche. **Merienda:** Galletas Goldfish y frutos rojos variados	6 **Desayuno:** Tostada (TG) con mantequilla y mermelada, fruta variada y leche. **Almuerzo:** Nuggets de pollo al horno, puré de patatas, patatas fritas, panecillo y leche. **Merienda:** Rodajas de manzana y crema de girasol	7 **Desayuno:** Cereal Life, Peras y Leche **Almuerzo:** Burrito de frijoles y queso en tortilla (TG), maíz, piña y leche. **Merienda:** Salsa ranchera de pepino y yogur griego	8 **Desayuno:** Filetes de jamón, patatas fritas y leche **Almuerzo:** Estofado de ternera vegetariano con guisantes, zanahorias, maíz y judías verdes, melocotones, tostadas (TG) y leche. **Merienda:** Bocaditos de piña y requesón	9 **Desayuno:** Gofres, fresas y leche **Almuerzo:** Hamburguesa con queso en pan (TG), zanahorias, fruta tropical y leche. **Merienda:** Naranjas en rodajas y queso en hebras
SEMANA 3	12 **Desayuno:** Burrito de huevo revuelto en tortilla (TG) con queso, rodajas de naranja y leche. **Almuerzo:** Salchicha de pavo en panecillo, zanahorias, peras y leche. **Merienda:** Plátanos y crema de girasol	13 **Desayuno:** Cheerios multigrano, duraznos y leche **Almuerzo:** Macarrones con carne (TG), maíz, melón y leche **Merienda:** Wheat Thins (TG) y frutos rojos mixtos	14 **Desayuno:** Pan de canela, arándanos y leche **Almuerzo:** Sándwich de ensalada de pollo en pan integral (TG), brócoli/coliflor, patatas fritas y leche. **Merienda:** Peces dorados y frutas tropicales	15 **Desayuno:** Salchichas de pavo, melón y leche **Almuerzo:** Pozole de pollo con salsa verde, maíz pozolero, fresas, panecillo y leche. **Merienda:** Rodajas de manzana y galletas Triscuits (TG)	16 **Desayuno:** Panqueques, puré de manzana y leche **Almuerzo:** Pescado al horno, judías verdes, puré de manzana envasado, tostadas (TG) y leche. **Merienda:** Pepinos y salsa ranchera de yogur griego
SEMANA 4	19 **Desayuno:** Pan Tostado (TG), mantequilla y mermelada, duraznos y leche **Almuerzo:** Quesadilla de pollo y queso en tortilla de maíz, maíz, puré de manzana y leche. **Merienda:** Galletas Wheat Thins (TG) y queso cheddar	20 Desayuno: Waffles, plátanos y leche **Almuerzo:** Fajitas de pollo con pimientos y cebolla, (TG) Tortilla, melón y leche **Merienda:** Galletas Graham y leche	21 **Desayuno:** Cereal Chex, frutos rojos mixtos y leche **Almuerzo:** Pizza de queso en panecillo inglés (TG), judías verdes, fresas y leche. **Merienda:** Galletas Goldfish y frutas variadas	22 **Desayuno:** Huevos revueltos con jamón, tostadas (TG), mandarinas Cuties y leche. **Almuerzo:** Lasaña de carne molida, zanahorias cocidas, puré de manzana envasado y leche. **Merienda:** Naranjas en rodajas y queso en hebras	23 **Desayuno:** Pan de canela, fruta tropical y leche **Almuerzo:** Chili de pavo con frijoles, patatas fritas Cuties, tostadas (TG) y leche. **Merienda:** Rodajas de manzana y crema de girasol
SEMANA 1	26 **Desayuno:** Huevos revueltos, dulces y leche **Almuerzo:** Muslos de pollo al horno (pechugas de pollo para I/T), arroz integral (TG), brócoli, fruta tropical y leche. **Merienda:** Plátanos y galletas Graham	27 **Desayuno:** Panqueques, fresas y leche **Almuerzo:** Sándwich de pavo desmenuzado en panecillo (TG), verduras mixtas, duraznos y leche. **Merienda:** Puré de manzana y Cheerios multigrano (TG)	28 **Desayuno:** Hamburguesas de salchicha de pavo, rodajas de naranja y leche. **Almuerzo:** Espaguetis (TG) con salsa de carne, brócoli a la normanda, melón y leche. **Merienda:** Wheat Thins (TG) y queso en hebras	29 **Desayuno:** Pan de canela, arándanos y leche **Almuerzo:** Cazuela de enchiladas de pollo verde, maíz, peras y leche **Merienda:** Galletas Triscuit (TG) y mandarinas Cutie	30 **Desayuno:** Filetes de jamón, patatas fritas y leche **Almuerzo:** Sándwich de pollo a la barbacoa en panecillo (TG), judías verdes, peras y leche. **Merienda:** Bolsitas de puré de manzana y queso cheddar

Algunas clases de preescolar estan cerradas los viernes. y Oct 16 & 19

*La leche líquida se sirve según los siguientes requisitos: — Edad 1: Leche entera sin sabor. — Edades 2 a 5: Leche sin sabor al 1% (baja en grasa) o descremada (sin grasa).Se pelan manzanas y se cortan salchichas para los niños pequeños.

FUMC/POWELL

MENU DE OCTUBRE

1
Desayuno:
Pan de canela, arándanos y leche
Almuerzo:
Cazuela de enchiladas de pollo verde, maíz, peras y leche
Merienda:
Galletas Triscuit (TG) y mandarinas Cutie

2
Desayuno:
Filetes de jamón, patatas fritas y leche
Almuerzo:
Sándwich de pollo a la barbacoa en panecillo (TG), judías verdes, peras y leche.
Merienda:
Bolsitas de puré de manzana y queso cheddar

5
Desayuno:
Huevos revueltos con jamón, tortilla de maíz, rodajas de naranja y leche.
Almuerzo:
Taco suave de carne en tortilla (TG) con lechuga y queso, brócoli a la normanda, melón y leche.
Merienda:
Galletas Goldfish y frutos rojos variados

6
Desayuno:
Tostada (TG) con mantequilla y mermelada, fruta variada y leche.
Almuerzo:
Nuggets de pollo al horno, puré de patatas, patatas fritas, panecillo y leche.
Merienda:
Rodajas de manzana y crema de girasol

7
Desayuno:
Cereal Life, Peras y Leche
Almuerzo:
Burrito de frijoles y queso en tortilla (TG), maíz, piña y leche.
Merienda:
Salsa ranchera de pepino y yogur griego

8
Desayuno:
Filetes de jamón, patatas fritas y leche
Almuerzo:
Estofado de ternera vegetariano con guisantes, zanahorias, maíz y judías verdes, melocotones, tostadas (TG) y leche.
Merienda:
Bocaditos de piña y requesón

9
Desayuno:
Waffles, fresas y leche
Almuerzo:
Hamburguesa con queso en pan (TG), zanahorias, fruta tropical y leche.
Merienda:
Naranjas en rodajas y queso en hebras

12
Desayuno:
Burrito de huevo revuelto en tortilla (TG) con queso, rodajas de naranja y leche.
Almuerzo:
Salchicha de pavo en panecillo, zanahorias, peras y leche.
Merienda:
Plátanos y crema de girasol

13
Desayuno:
Cheerios multigrano, duraznos y leche
Almuerzo:
Macarrones con carne (TG), maíz, melón y leche
Merienda:
Wheat Thins (TG) y frutos rojos mixtos

14
Desayuno:
Pan de canela, arándanos y leche
Almuerzo:
Sándwich de ensalada de pollo en pan integral (TG), brócoli/coliflor, patatas fritas y leche.
Merienda:
Peces dorados y frutas tropicales

15
Desayuno:
Salchichas de pavo, melón y leche
Almuerzo:
Pozole de pollo con salsa verde, maíz pozolero, fresas, panecillo y leche.
Merienda:
Rodajas de manzana y galletas Triscuits (TG)

16
Desayuno:
Panqueques, puré de manzana y leche
Almuerzo:
Pescado al horno, judías verdes, puré de manzana envasado, tostadas (TG) y leche.
Merienda:
Pepinos y salsa ranchera de yogur griego

19
Desayuno:
Pan Tostado (TG), mantequilla y mermelada, duraznos y leche
Almuerzo:
Quesadilla de pollo y queso en tortilla de maíz, maíz, puré de manzana y leche.
Merienda:
Galletas Wheat Thins (TG) y queso cheddar

20
Desayuno:
Waffles, plátanos y leche
Almuerzo:
Fajitas de pollo con pimientos y cebolla, (TG) Tortilla, melón y leche
Merienda:
Galletas Graham y leche

21
Desayuno:
Cereal Chex, frutos rojos mixtos y leche
Almuerzo:
Pizza de queso en panecillo inglés (TG), judías verdes, fresas y leche.
Merienda:
Galletas Goldfish y frutas variadas

22
Desayuno:
Huevos revueltos con jamón, tostadas (TG), mandarinas Cuties y leche.
Almuerzo:
Lasaña de carne molida, zanahorias cocidas, puré de manzana envasado y leche.
Merienda:
Naranjas en rodajas y queso en hebras

23
Desayuno:
Pan de canela, fruta tropical y leche
Almuerzo:
Chili de pavo con frijoles, patatas fritas Cuties, tostadas (TG) y leche.
Merienda:
Rodajas de manzana y crema de girasol

26
Desayuno:
Huevos revueltos, dulces y leche
Almuerzo:
Muslos de pollo al horno (pechugas de pollo para I/T), arroz integral (TG), brócoli, fruta tropical y leche.
Merienda:
Plátanos y galletas Graham

27
Desayuno:
Panqueques, fresas y leche
Almuerzo:
Sándwich de pavo desmenuzado en panecillo (TG), verduras mixtas, duraznos y leche.
Merienda:
Puré de manzana y Cheerios multigrano (TG)

28
Desayuno:
Hamburguesas de salchicha de pavo, rodajas de naranja y leche.
Almuerzo:
Espaguetis (TG) con salsa de carne, brócoli a la normanda, melón y leche.
Merienda:
Wheat Thins (TG) y queso en hebras

29
Desayuno:
Pan de canela, arándanos y leche
Almuerzo:
Cazuela de enchiladas de pollo verde, maíz, peras y leche
Merienda:
Galletas Triscuit (TG) y mandarinas Cutie

30
Desayuno:
Filetes de jamón, patatas fritas y leche
Almuerzo:
Sándwich de pollo a la barbacoa en panecillo (TG), judías verdes, peras y leche.
Merienda:
Bolsitas de puré de manzana y queso cheddar

Algunas clases de preescolar estan cerradas los viernes, y Oct 16 & 19

*La leche líquida se sirve según los siguientes requisitos: — Edad 1: Leche entera sin sabor. — Edades 2 a 5: Leche sin sabor al 1% (baja en grasa) o descremada (sin grasa).Se pelan manzanas y se cortan salchichas para los niños pequeños.