

**MONDAY**

**TUESDAY**

**WEDNESDAY**

**THURSDAY**

**FRIDAY**

Breakfast and lunch are served at no charge to all MCS K-6 students.  
1/2 pint milk served with each meal. Extra milk is \$.50.  
See [www.mcsnutrition.org](http://www.mcsnutrition.org) for nutrition information.

*Energy Island has a variety of fruits and vegetables available with ranch dressing for dipping.*



1 Whole Grain  
Apple Cinnamon Square  
Emoji Potatoes w/ Ketchup  
Assorted Fresh Fruit  
\*\*\*\*  
Whole Grain  
Pepperoni Pizza  
Energy Island

4 Whole Grain  
Pancakes w/ Blueberry Glaze  
Assorted Fresh Fruit  
  
\*\*\*\*  
Mac 'n Cheese  
w/ Whole Grain Dinner Roll  
Savory Green Beans  
Assorted Fresh Fruit

5 Whole Grain Turkey Sausage  
Breakfast Square  
Assorted Fresh Fruit  
  
\*\*\*\*  
Whole Grain Turkey Hot Dog  
w/ Ketchup & Mustard  
Potato Wedges  
Assorted Fresh Fruit

6 Whole Grain  
Oatmeal Chocolate Chip Muffin  
Assorted Fresh Fruit  
  
\*\*\*\*  
Orange Chicken  
w/ Whole Grain Vegetable Rice  
Broccoli Florets w/ Ranch Dressing  
Assorted Fresh Fruit

7 Chicken Sausage on a  
Whole Grain Breakfast Roll  
Assorted Fresh Fruit  
Orange Juice  
\*\*\*\*  
Whole Grain  
Beef Tostada Bowl  
w/ Cheese, Lettuce, Red Salsa  
Energy Island

8 Whole Grain  
Harvest Pumpkin Square  
Emoji Potatoes w/ Ketchup  
Assorted Fresh Fruit  
\*\*\*\*  
Whole Grain  
French Bread Pepperoni Pizza  
Energy Island



12 Whole Grain Turkey Sausage  
Breakfast Square  
Assorted Fresh Fruit  
Orange Juice  
\*\*\*\*  
Whole Grain Crispy Chicken Sandwich  
w/ BBQ Sauce  
Potato Wedges w/ Ketchup  
Assorted Fresh Fruit

13 Whole Grain  
Chocolate Muffin  
Assorted Fresh Fruit  
  
\*\*\*\*  
Chicken Nuggets w/ BBQ Sauce  
w/ Whole Grain Dinner Roll  
Baby Carrots w/ Ranch Dressing  
Assorted Fresh Fruit

14 Whole Grain  
Soft Filled Cinnamon Bar  
Assorted Fresh Fruit  
  
\*\*\*\*  
**NATIONAL GUACAMOLE DAY**  
Whole Grain Macho Nachos  
w/ Cheese, Lettuce, Red Salsa  
Energy Island

15 Whole Grain  
Apple Cinnamon Square  
Emoji Potatoes w/ Ketchup  
Assorted Fresh Fruit  
\*\*\*\*  
Whole Grain  
Pepperoni Pizza  
Energy Island

18 Whole Grain  
Confetti Pancakes  
Assorted Fresh Fruit  
  
\*\*\*\*  
Whole Grain  
Grilled Cheese Sandwich  
Celery Sticks w/ Ranch Dressing  
Assorted Fresh Fruit


19 Whole Grain Turkey Sausage  
Breakfast Square  
Assorted Fresh Fruit  
  
\*\*\*\*  
Whole Grain Cheeseburger  
w/ Ketchup & Mustard  
Baby Carrots w/ Ranch Dressing  
Assorted Fresh Fruit

20 Biscuit  
w/ Boysenberry Preserves  
Assorted Fresh Fruit  
  
\*\*\*\*  
Whole Grain  
Mini Chicken Corn Dogs  
Broccoli Florets w/ Ranch Dressing  
Assorted Fresh Fruit

21 Chicken Sausage on a  
Whole Grain Breakfast Roll  
Assorted Fresh Fruit  
Orange Juice  
\*\*\*\*  
Whole Grain  
Chicken Soft Taco  
Cheese, Lettuce, Red Salsa  
Energy Island

22 Whole Grain  
Harvest Pumpkin Square  
Emoji Potatoes w/ Ketchup  
Assorted Fresh Fruit  
\*\*\*\*  
Whole Grain  
French Bread Pepperoni Pizza  
Energy Island

25 Whole Grain  
French Toast Sticks  
Assorted Fresh Fruit  
  
\*\*\*\*  
Whole Grain Bean & Cheese  
Burrito w/ Taco Sauce  
Corn Niblets  
Assorted Fresh Fruit

26 Whole Grain Turkey Sausage  
Breakfast Square  
Assorted Fresh Fruit  
Orange Juice  
\*\*\*\*  
Sliced Turkey w/ Gravy  
Mashed Potatoes, Dinner Roll  
Savory Green Beans, Fresh Fruit  
Pumpkin Pie w/ Whipped Topping 

27 Whole Grain  
Pancakes w/ Cinnamon Glaze  
Assorted Fresh Fruit  
  
\*\*\*\*  
Whole Grain  
Pepperoni Pizza  
Energy Island



**Noviembre 2019**

**PRIMARIA**

**Distrito Escolar de Modesto**

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

*El desayuno y almuerzo son servidos sin costo para todos los estudiantes de MCS K-6. 1/2 pinta de leche es servida con cada comida. Una leche adicional tiene un costo de \$.50. Consulte la página web [www.mcsnutrition.org](http://www.mcsnutrition.org) para obtener información sobre la nutrición.*

*La Ensalada Energética tiene una variedad de frutas y verduras acompañada con aderezo ranchero*



1 Panque Cuadrado de Manzana y Canela de Trigo Entero  
Papas Emoji con Cátsup  
Variedad de Fruta Fresca  
\*\*\*\*  
Pizza de Pepperoni de Trigo Entero  
Ensalada Energética

4 Panqueques Glaseados Arándano Azul de Trigo Entero  
Variedad de Fruta Fresca  
\*\*\*\*  
Pasta de Macarrón con Queso  
Pan de Cena de Trigo Entero  
Ejotes Verdes Sabrosos  
Variedad de Fruta Fresca

5 Desayuno Cuadrado de Salchicha de Trigo Entero  
Variedad de Fruta Fresca  
\*\*\*\*  
Perrito Caliente de Salchicha de Pavo de Trigo Entero c/Cátsup y Mostaza  
Rebanada de Papas  
Variedad de Fruta Fresca

6 Panquecito de Avena con chispas de Chocolate de Trigo Entero  
Variedad de Fruta Fresca  
\*\*\*\*  
Pollo a la Naranja con Arroz con Vegetables de Trigo Entero  
Brócoli c/ Aderezo Ranchero  
Variedad de Fruta Fresca

7 Salchicha de Pollo en Bollo para Desayuno de Trigo Entero  
Variedad de Fruta Fresca  
Jugo de Naranja  
\*\*\*\*  
Tazón Tostado de Carne de Res Trigo Entero  
c/Queso, Lechuga, Salsa Roja  
Ensalada Energética

8 Cosecha, Panque Cuadrado de Calabaza de Grano Entero  
Papas Emoji con Cátsup  
Variedad de Fruta Fresca  
\*\*\*\*  
Pizza tipo Pan Frances de Pepperoni de Trigo Entero  
Ensalada Energética



12 Desayuno Cuadrado de Salchicha de Trigo Entero  
Variedad de Fruta Fresca  
Jugo de Naranja  
\*\*\*\*  
Sándwich de Pollo Crujiente de Trigo Entero c/ Salsa de Barbacoa  
Rebanada de Papas c/Cátsup  
Variedad de Fruta Fresca

13 Panquecito de Chocolate de Trigo Entero  
Variedad de Fruta Fresca  
\*\*\*\*  
Nuggets de Pollo Empanizado  
c/ Pan de Cena de Trigo Entero, Salsa de Barbacoa, Zanahorias c/ Aderezo Ranchero, Variedad de Fruta Fresca

14 Barra Suave Rellena de Canela de Trigo Entero  
Variedad de Fruta Fresca  
\*\*\*\*  
**DIA NACIONAL DE GUACAMOLE**  
Macho Nachos Trigo Entero  
c/Queso, Lechuga, Salsa Roja  
Ensalada Energética

15 Panquecito Cuadrado de Manzana y Canela de Trigo Entero  
Papas Emoji con Cátsup  
Variedad de Fruta Fresca  
\*\*\*\*  
Pizza de Pepperoni de Trigo Entero  
Ensalada Energética

18 Panqueques Confeti de Trigo Entero  
Variedad de Fruta Fresca  
\*\*\*\*  
Sándwich de Queso Asado de Trigo Entero  
Palitos de Apio c/ Aderezo Ranchero  
Variedad de Fruta Fresca

19 Desayuno Cuadrado de Salchicha de Trigo Entero  
Variedad de Fruta Fresca  
\*\*\*\*  
Hamburguesa con Queso de Trigo Entero c/ Cátsup & Mostaza  
Zanahorias c/ Aderezo Ranchero  
Variedad de Fruta Fresca

20 Bizcocho con Conservas de Boysenberry  
Variedad de Fruta Fresca  
\*\*\*\*  
Mini Banderillas de Trigo Entero c/Cátsup & Mostaza  
Brócoli c/ Aderezo Ranchero  
Variedad de Fruta Fresca

21 Salchicha de Pollo en Bollo para Desayuno de Trigo Entero  
Variedad de Fruta Fresca  
Jugo de Naranja  
\*\*\*\*  
Taco Suave de Pollo de Trigo Entero  
Queso, Lechuga, Salsa Roja  
Ensalada Energética

22 Cosecha, Panque Cuadrado de Calabaza de Grano Entero  
Papas Emoji con Cátsup  
Variedad de Fruta Fresca  
\*\*\*\*  
Pizza tipo Pan Frances de Pepperoni de Trigo Entero  
Ensalada Energética

25 Palitos de Pan Frances Tostados de Trigo Entero  
Variedad de Fruta Fresca  
\*\*\*\*  
Burrito de Frijoles & Queso de Trigo Entero c/ Salsa Taco Elote  
Variedad de Fruta Fresca

26 Desayuno Cuadrado de Salchicha de Trigo Entero  
Variedad de Fruta Fresca  
Jugo de Naranja  
\*\*\*\*  
Rebanada de Pavo c/ Salsa de Pavo  
Puré de Papa, Pan de Cena de Trigo Entero  
Ejotes Verdes Sabrosos, Fruta Fresca  
Pastel de Calabaza con Crema Chantilly

27 Panqueques Glaseados de Canela de Trigo Entero  
Variedad de Fruta Fresca  
\*\*\*\*  
Pizza de Pepperoni de Trigo Entero  
Ensalada Energética



**Feliz Día de Acción de Gracias**