

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 for nutrition information.

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



<p>13 Whole Grain Turkey Sausage Breakfast Square Sun-Powered Raisins Diced Pears **** Whole Grain Bean & Cheese Burrito w/ Taco Sauce Corn Niblets Assorted Fresh Fruit</p>	<p>14 Whole Grain Confetti Pancakes Assorted Fresh Fruit X-Ray Vision Carrots **** Whole Grain Chicken Nuggets w/ Dinner Roll, BBQ Sauce Baby Carrots w/ Ranch Dressing Assorted Fresh Fruit</p>	<p>15 Whole Grain Chocolate Muffin Assorted Fresh Fruit X-Ray Vision Carrots **** Spaghetti w/ Meat Sauce w/ Whole Grain Garlic Bread Mixed Green Salad w/ Ranch Dressing Assorted Fresh Fruit</p>	<p>16 Whole Grain Soft Filled Cinnamon Bar Assorted Fresh Fruit X-Ray Vision Carrots **** Whole Grain Chicken Soft Taco w/ Cheese, Lettuce, Red Salsa Energy Island</p>	<p>17 Whole Grain Apple Cinnamon Square Assorted Fresh Fruit X-Ray Vision Carrots **** Whole Grain French Bread Pepperoni Pizza Energy Island</p>
	<p>21 Whole Grain Turkey Sausage Breakfast Square Assorted Fresh Fruit X-Ray Vision Carrots **** Whole Grain Mini Chicken Corn Dogs w/ Ketchup, Mustard, Potato Wedges Assorted Fresh Fruit</p>	<p>22 Whole Grain Oatmeal Chocolate Chip Muffin Assorted Fresh Fruit X-Ray Vision Carrots **** Chicken & Gravy w/ Mashed Potatoes, Dinner Roll Broccoli Florets w/ Ranch Dressing Assorted Fresh Fruit</p>	<p>23 Chicken Sausage on a Whole Grain Breakfast Roll Assorted Fresh Fruit, Orange Juice X-Ray Vision Carrots **** Whole Grain Macho Nachos w/ Cheese, Lettuce, Red Salsa Energy Island</p>	<p>24 Whole Grain Blueberry Square Assorted Fresh Fruit X-Ray Vision Carrots **** Whole Grain Pepperoni Pizza Energy Island</p>
<p>27 Whole Grain Pancakes w/ Blueberry Glaze Assorted Fresh Fruit X-Ray Vision Carrots **** Mac 'n Cheese w/ Whole Grain Dinner Roll Celery Sticks w/ Ranch Dressing Assorted Fresh Fruit</p>	<p>28 Whole Grain Turkey Sausage Breakfast Square Assorted Fresh Fruit, Orange Juice X-Ray Vision Carrots **** Whole Grain Cheeseburger w/ Ketchup, Mustard Baby Carrots w/ Ranch Dressing Assorted Fresh Fruit</p>	<p>29 Whole Grain Chocolate Muffin Assorted Fresh Fruit X-Ray Vision Carrots **** Orange Chicken w/ Whole Grain Vegetable Rice Broccoli Florets w/ Ranch Dressing Assorted Fresh Fruit</p>	<p>30 Whole Grain Soft Filled Cinnamon Bar Assorted Fresh Fruit X-Ray Vision Carrots **** Whole Grain Chicken Fajita w/ Bell Peppers w/ Cheese, Lettuce, Red Salsa Energy Island</p>	<p>31 Whole Grain Apple Cinnamon Square Emoji Potatoes w/ Ketchup Assorted Fresh Fruit **** Whole Grain French Bread Pepperoni Pizza Energy Island</p>

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 para obtener información sobre la nutrición.

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



<p>13 Desayuno Cuadrado de Salchicha de Trigo Entero Pasas con Energía Solar Rebanadas de Durazno en Almíbar **** Burrito de Frijoles & Queso de Trigo Entero c/ Salsa Taco Elote Variedad de Fruta Fresca</p>	<p>14 Panqueques con Confeti de Trigo Entero Variedad de Fruta Fresca Zanahorias Visión de Rayos X **** Nuggets de Pollo Empanizado Pan de Cena de Trigo Entero c/ Salsa de Barbacoa, Zanahorias con Aderezo Ranchero, Variedad de Fruta Fresca</p>	<p>15 Panquecito de Chocolate de Trigo Entero Variedad de Fruta Fresca Zanahorias de Visión de Rayos X **** Espagueti con Salsa de Carne c/ Pan de Ajo de Trigo Entero Ensalada Mixta Verde con Aderezo Ranchero, Variedad de Fruta Fresca</p>	<p>16 Barra Suave Rellena de Canela de Trigo Entero Variedad de Fruta Fresca Zanahorias de Visión de Rayos X **** Taco Suave de Pollo de Trigo Entero Queso, Lechuga, Salsa Roja Ensalada Energética</p>	<p>17 Panquecito de Manzana y Canela de Trigo Entero Variedad de Fruta Fresca Zanahorias Visión de Rayos X **** Pizza tipo Pan Frances de Papperoni de Trigo Entero Ensalada Energética</p>
	<p>21 Desayuno Cuadrado de Salchicha de Trigo Entero Variedad de Fruta Fresca Zanahorias Visión de Rayos X **** Mini Banderillas de Trigo Entero c/Cátsup & Mostaza Rebanada de Papas Variedad de Fruta Fresca</p>	<p>22 Panquecito de Avena con chispas de Chocolate de Trigo Entero Variedad de Fruta Fresca Zanahorias Visión de Rayos X **** Pollo en su Jugo con Puré de Papas Pan de Cena de Trigo Entero Brócoli c/ Aderezo Ranchero Variedad de Fruta Fresca</p>	<p>23 Salchicha de Pollo en Bollo para Desayuno de Trigo Entero Variedad de Fruta Fresca, Jugo de Naranja Zanahorias Visión de Rayos X **** Macho Nachos Trigo Entero c/ Queso, Lechuga, Salsa Roja Ensalada Energética</p>	<p>24 Panquecito Cuadrado de Arándano Azul de Trigo Entero Variedad de Fruta Fresca Zanahorias Visión de Rayos X **** Pizza de Pepperoni de Trigo Entero Ensalada Energética</p>
<p>27 Panqueques Glaseados Arándano Azul de Trigo Entero Variedad de Fruta Fresca Zanahorias Visión de Rayos X **** Pasta de Macarrón con Queso Pan de Cena de Trigo Entero Palitos de Apio c/ Aderezo Ranchero Variedad de Fruta Fresca</p>	<p>28 Desayuno Cuadrado de Salchicha de Trigo Entero Variedad de Fruta Fresca, Jugo de Naranja Zanahorias Visión de Rayos X **** Hamburguesa con Queso de Trigo Entero c/ Cátsup & Mostaza Zanahorias c/ Aderezo Ranchero Variedad de Fruta Fresca</p>	<p>29 Panquecito de Chocolate de Trigo Entero Variedad de Fruta Fresca Zanahorias de Visión de Rayos X **** Pollo a la Naranja con Arroz con Vegetables de Trigo Entero Brócoli c/ Aderezo Ranchero Variedad de Fruta Fresca</p>	<p>30 Barra Suave Rellena de Canela de Trigo Entero Variedad de Fruta Fresca Zanahorias de Visión de Rayos X **** Fajitas de Pollo de Trigo Entero c/ Chile Morrón Queso, Lechuga, Salsa Roja Ensalada Energética</p>	<p>31 Panque Cuadrado de Manzana y Canela de Trigo Entero Papas Emoji con Cátsup Variedad de Fruta Fresca **** Pizza tipo Pan Frances de Papperoni de Trigo Entero Ensalada Energética</p>