

ALUM ROCK SCHOOL DISTRICT
2017 - 2018 MEAL CALENDAR
ELEMENTARY SCHOOLS



ALUM ROCK UNIFIED SCHOOL DISTRICT CHILD NUTRITION SERVICES

Dear parents and students,

Welcome back to Alum Rock Union Elementary School District (ARUSD) School Year 2017-2018!

The Child Nutrition Services Department is excited to continue to provide a school year calendar for your enjoyment. We hope you find a healthy selection of meals throughout the school year. We have worked hard to provide you with a variety of meals that not only meet the federal nutrition standards but deliver high nutrition quality important for student's growth and school achievement.

Every day students will receive a whole grain, lean protein, low fat, low sodium and low calorie entrée. With every meal students will enjoy delicious fruit. Whether it is fresh or cupped fruit we made sure the nutrition value meets student's needs. Let's not forget about our daily salad bar at every school. We are proud to offer an array of vegetables that meet all necessary subgroups to ensure we provide important vitamins and minerals.

Please be sure to take one entrée and ½ cup fruit for both breakfast and lunch. Remember milk is a choice and you do not have to take if you choose not to drink milk. We will always have access to water for all meal service.

The following 4 schools sites will be submitting meal applications to determine their student eligibility as free, reduced or paid. Adelante I, Adelante II, Linda Vista and McCollam: Breakfast will continue to be at "no cost". Lunch prices will be Paid- \$2.75 Reduced- \$0.40

Remaining ARUSD schools will continue to be Provision schools where both breakfast and lunch will be at no cost to you!

We thank you and your children for participating. We look forward to keeping your children well fed.

We hope to see you soon and enjoy this school year with us!

Thank you,

Mary H. Fell, SNS Director and Child Nutrition Service Department Staff

DISTRITO ESCOLAR DE ALUM ROCK SERVICIOS DE NUTRICIÓN

Estimados padres y estudiantes,

¡Bienvenidos de nuevo al Distrito Escolar Elemental de Alum Rock!

Este año, el Departamento de Servicios de Nutrición Infantil continúa en proveer nuestros menús mensuales en un calendario del ciclo escolar para el gozo de ustedes. Esperamos que encuentren una buena selección de comidas durante todo el año escolar. Hemos trabajado para ofrecerles una variedad de comidas que no sólo cumplen con los estándares federales de nutrición, sino que también presentan una calidad de alto valor nutricional importante para el crecimiento y logro escolar de los estudiantes.

Diariamente los estudiantes recibirán un plato servido con granos enteros, con proteína baja en grasa, bajo en sodio y en calorías. Todos los estudiantes podrán disfrutar de deliciosas frutas en cada comida. Ya sea servida de manera fresca o en vaso, nos hemos asegurado de que la fruta tenga el valor nutricional en cumplimiento con las necesidades nutricionales de los estudiantes. Les recordamos acerca de nuestra barra de ensaladas que ofrecemos diariamente en todas las escuelas. Estamos orgullosos de ofrecer una amplia variedad de verduras que cumplen con todos los subgrupos alimenticios necesarios para asegurarnos de proporcionar suficientes vitaminas y minerales importantes en la dieta de nuestros estudiantes.

Por favor recuérdense a sus hijos de servirse un plato principal y ½ taza de fruta para el desayuno y el almuerzo. No olviden que la leche es opcional y que no tienen que tomarla si deciden no hacerlo. Siempre habrá agua disponible en todos los servicios de comida.

Las siguientes 4 escuelas tendrán que presentar solicitudes para determinar su elegibilidad del estudiante como gratis, reducido o pago entero. Adelante I, Adelante II, Linda Vista y McCollam: Desayuno seguirá siendo "sin costo". Los precios del almuerzo serán pago entero- \$2.75 Reducido \$ 0.40

Restante escuelas en ARUSD seguirán recibiendo el desayuno y el almuerzo "sin costo" alguno para usted!

Agradecemos la participación de sus hijos y de ustedes. Esperamos seguir ofreciendo una buena alimentación para sus hijos durante el ciclo escolar.

¡Esperamos verlos pronto y que disfruten de este año escolar con nosotros!

Gracias,

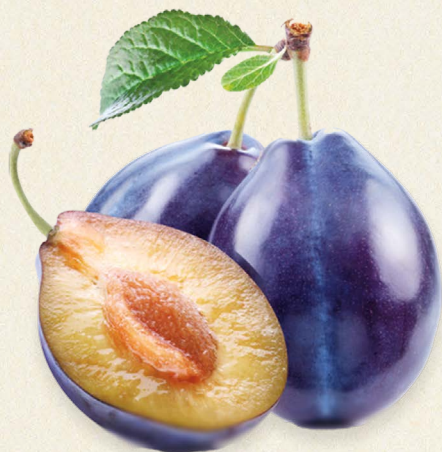
Mary H. Fell, Directora del Departamento de Servicios de Nutrición Infantil y Especialista en Nutrición Escolar

Personal del Departamento de Servicios de Nutrición Infantil

PLUMS / CIRUELA

HEALTHY TIPS

- Look for plums with solid color—red, purple, black, light green, or yellow.
- Choose firm plums that give slightly to gentle pressure.
- Ripen hard plums in a paper bag at room temperature for up to three days.
- Store ripe plums in the refrigerator for up to five days.



CONSEJOS SALUDABLES

- Busque ciruelas de color sólido – rojas, moradas, negras, verde claro o amarillas.
- Escoja ciruelas firmes que cedan un poco al presionarlas ligeramente.
- Madure ciruelas duras en una bolsa de papel a temperatura ambiental hasta por tres días. • Almacene ciruelas maduras en el refrigerador hasta por cinco días.

August / September 2017

Meatless Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
28 First Day of School Sweet Potato Muffin Top (V) *** Galaxy Pizza (V) Fiesta Burrito (V)	29 Bagel & Cream Cheese (V) *** Bagel Wrapped Dog (C) Mac & Cheese (V)	30 Bagel Sandwich (B) *** Cheesy Flatbread (V) Taco Chimi Snack (B) *See below	31 Cinni Mini Buns (V) *** Waffle Sandwich (C) American Burger (B) *See below	1 Coffee Cake (V) *** Homestyle Chicken Strips W/Roll (C) Fiestada (B) *See below
4 LABOR DAY 	5 Bagel & Cream Cheese (V) *** Grilled Sandwich (V) Burger Sliders (B)	6 Bagel Sandwich (B) *** Double Dog (C) Xtreme Burrito (B) *See below	7 Cinni Mini Buns (V) *** Cheese Pizza Sliders (V) Egg Roll (C)	8 Coffee Cake (V) *** Waffles and Sausage (C) Calzone (T) *See below
11 Sweet Potato Muffin Top (V) *** Chimi Nada (V) Nachos (V)	12 Bagel & Cream Cheese (V) *** Corn Dog (C) Pasta w/Meat Sauce (B) *See below	13 Bagel Sandwich (B) *** Pork Chop W/ Mashed Potatoes (P) Chili Cheese Dog (C) *See below	14 Birthday Celebration Cinni Mini Buns (V) *** Pepperoni Pizza Slice (P) Cheese Burger Sliders (B) *See below	15 Coffee Cake (V) *** Breaded Drumstick w/ Roll (C) Taco Stick (B) *See below
18 Sweet Potato Muffin Top (V) *** Galaxy Pizza (V) Fiesta Burrito (V)	19 Bagel & Cream Cheese (V) *** Bagel Wrapped Dog (C) Mac & Cheese (V)	20 Bagel Sandwich (B) *** Crispy Chicken Patty (C) Taco Chimi Snack (B) *See below	21 Cinni Mini Buns (V) *** Waffle Sandwich (C) American Burger (B) *See below	22 Coffee Cake (V) *** Homestyle Chicken Strips W/Roll (C) Fiestada (B) *See below
25 Sweet Potato Muffin Top (V) *** Grilled Sandwich (V) Cheesy Flatbread (V)	26 Bagel & Cream Cheese (V) *** Double Dog (C) Xtreme Burrito (B) *See below	27 Bagel Sandwich (B) *** Chicken Nuggets w/ Hash Brown (C) Spicy Burger Sliders (B) *See below	28 Cinni Mini Buns (V) *** Cheese Pizza Sliders (V) Egg Roll (C)	29 Coffee Cake (V) *** Waffles and Sausage (C) Calzone (T) *See below

Menu Subject to Change

* Vegetarian Options Available Upon Request

(B) Beef (C) Chicken (P) Pork (T) Turkey (V) Vegetarian

Join Us for Breakfast



Did you know breakfast is **free** for all students? It is beneficial for students to have a healthy breakfast meal every morning! Research shows that children who eat breakfast pay better attention in class. Students learn best when they have eaten a good breakfast - **make it a habit!**

Additional Breakfast Entrée Choices:

Every day: Cereal with Graham

Breakfast Juice:

100% Fruit Juice offered daily

Lunch Salad Bar:

Fresh Mix Salads, Fresh Vegetables, Legumes and so much more!

Fruit of the Day:

Fruit daily for both Breakfast and Lunch

Milk:

Two choices offered daily

Únase a nosotros para el desayuno

¿Usted sabía que todos los estudiantes reciben el desayuno **gratis**? Un desayuno saludable es beneficioso para estudiantes todas las mañanas. Las investigaciones demuestran que los niños que desayunan ponen mejor atención en sus clases. Nuestros estudiantes aprenden mejor cuando comen un buen desayuno- **conviertanlo en un hábito!**

Opciones adicionales de desayuna:

Todos los Días - Cereal con galleta

Jugo del desayuno:

Se ofrece 100% Jugo de Frut a todos los días

Barra de Ensaladas durante el Almuerzo:

Ofrecemos Ensaladas Mixtas, Verduras Frescas, Legumbres, y mucho más!

Fruta del Día:

Ofrecemos fruta todos los días para el desayuno y el almuerzo

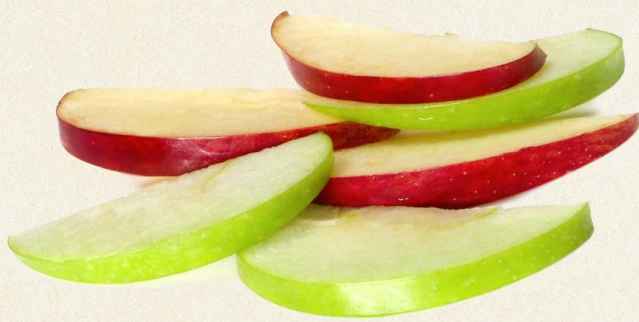
Leche:

Todos los días ofrecemos dos opciones de leche dos opciones de leche

APPLES / MANZANAS

HEALTHY TIPS

- Look for apples that are firm and do not have bruises or soft spots.
- Store apples at room temperature for up to one week. Or, refrigerate apples for up to three months. Do not refrigerate apples in closed bags.
- To keep apples from browning, prepare fresh apple dishes just before serving. Or, pour 100% apple juice over fresh apple slices.



CONSEJOS SALUDABLES

- Busque manzanas firmes y sin mallugaduras.
- Guarde las manzanas a temperatura ambiente hasta por una semana. Puede guardarlas en el refrigerador hasta por tres meses.
- Para evitar que las manzanas se doren, prepare platos de manzana frescos justo antes de servir. O agregue 100% de jugo de manzana sobre rebanadas de manzana fresca.

October 2017

Meatless Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 Breakfast Bars (V) *** Chimi Nada (V) Nachos (V)	3 Cinn Glazed Pancakes (V) *** Corn Dog (C) Pasta w/Meat Sauce (B) *See below	4 Breakfast Burrito (V) *** Pork Chop W/ Mashed Potatoes (P) Chili Cheese Dog (C) *See below	5 Mini Waffles (V) *** Pepperoni Pizza Slice (P) Cheese Burger Sliders (B) *See below	6 Cinn Roll(V) *** Breaded Drumstick w/ Roll (C) Taco Stick (B) *See below
9 Breakfast Bars (V) *** Galaxy Pizza (v) Fiesta Burrito (v)	10 Cinn Glazed Pancakes (V) *** Bagel Wrapped Dog (C) Mac & Cheese (V)	11 Breakfast Burrito (V) *** Crispy Chicken Patty (C) Taco Chimi Snack (B) *See below	12 Mini Waffles (V) *** Waffle Sandwich (C) American Burger (B) *See below	13 Cinn Roll(V) *** Homestyle Chicken Strips W/Roll (C) Fiestada (B) *See below
16 Breakfast Bars (V) *** Grilled Sandwich (V) Cheesy Flatbread (V)	17 Cinn Glazed Pancakes (V) *** Double Dog (C) Xtreme Burrito (B) *See below	18 Breakfast Burrito (V) *** Chicken Nuggets w/ Hash Brown (C) Spicy Burger Sliders (B) *See below	19 Birthday Celebration Mini Waffles (V) *** Cheese Pizza Sliders (V) Egg Roll (C)	20 Cinn Roll(V) *** Waffles and Sausage (C) Calzone (T) *See below
23 Breakfast Bars (V) *** Chimi Nada (V) Nachos (V)	24 Cinn Glazed Pancakes (V) *** Corn Dog (C) Pasta w/Meat Sauce (B) *See below	25 Breakfast Burrito (V) *** Pork Chop W/ Mashed Potatoes (P) Chili Cheese Dog (C) *See below	26 Mini Waffles (V) *** Pepperoni Pizza Slice (P) Cheese Burger Sliders (B) *See below	27 Cinn Roll(V) *** Breaded Drumstick w/ Roll (C) Taco Stick (B) *See below
30 Breakfast Bars (V) *** Galaxy Pizza (v) Fiesta Burrito (v)	31 Cinn Glazed Pancakes (V) *** Bagel Wrapped Dog (C) Mac & Cheese (V) Special Fruit Icee Treat			

Menu Subject to Change

* Vegetarian Options Available Upon Request

(B) Beef (C) Chicken (P) Pork (T) Turkey (V) Vegetarian

Join Us for Breakfast



Did you know breakfast is **free** for all students? It is beneficial for students to have a healthy breakfast meal every morning! Research shows that children who eat breakfast pay better attention in class. Students learn best when they have eaten a good breakfast - **make it a habit!**

Additional Breakfast Entrée Choices:

Every day: Cereal with Graham

Breakfast Juice:

100% Fruit Juice offered daily

Lunch Salad Bar:

Fresh Mix Salads, Fresh Vegetables, Legumes and so much more!

Fruit of the Day:

Fruit daily for both Breakfast and Lunch

Milk:

Two choices offered daily

Únase a nosotros para el desayuno

¿Usted sabía que todos los estudiantes reciben el desayuno **gratis**? Un desayuno saludable es beneficioso para estudiantes todas las mañanas. Las investigaciones demuestran que los niños que desayunan ponen mejor atención en sus clases. Nuestros estudiantes aprenden mejor cuando comen un buen desayuno- **conviertanlo en un hábito!**

Opciones adicionales de desayuno:

Todos los Días - Cereal con galleta

Jugo del desayuno:

Se ofrece 100% Jugo de Frut a todos los días

Barra de Ensaladas durante el Almuerzo:

Ofrecemos Ensaladas Mixtas, Verduras Frescas, Legumbres, y mucho más!

Fruta del Día:

Ofrecemos fruta todos los días para el desayuno y el almuerzo

Leche:

Todos los días ofrecemos dos opciones de leche dos opciones de leche

TOMATOES / TOMATES

HEALTHY TIPS

- Look for tomatoes that are firm and give slightly to gentle pressure.
- Store ripened tomatoes at room temperature, out of direct sunlight. Use within a few days.
- Before serving, wash tomatoes in cold water and remove any stems or leaves.
- Buy low-sodium canned tomatoes, tomato paste, and tomato sauce when fresh tomatoes are unavailable.



CONSEJOS SALUDABLES

- Busque tomates que estén firmes y cedan con una ligera presión.
- Guarde los tomates maduros a temperatura ambiente, lejos de la luz directa del sol. Úselos los pocos días.
- Antes de servir, lave los tomates en agua fría y quite los tallos o las hojas.
- Compre tomates enlatados, puré de tomate y salsa de tomate bajos en sodio cuando no haya tomates frescos.

December 2017

Meatless Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 Coffee Cake(V) *** Waffles and Sausage (C) Calzone (T) *See below
4 Sweet Potato Muffin Top (V) *** Chimi Nada (V) Nachos (V)	5 Bagel & Cream Cheese (V) *** Corn Dog (C) Pasta w/Meat Sauce (B) *See below	6 Bagel Sandwich (B) *** Pork Chop W/ Mashed Potatoes (P) Chili Cheese Dog (C) *See below	7 Cinni Mini Buns (V) *** Pepperoni Pizza Slice (P) Cheese Burger Sliders (B) *See below	8 Coffee Cake(V) *** Breaded Drumstick w/ Roll (C) Taco Stick (B) *See below
11 Sweet Potato Muffin Top (V) *** Galaxy Pizza (v) Fiesta Burrito (v)	12 Bagel & Cream Cheese (V) *** Bagel Wrapped Dog (C) Mac & Cheese (V)	13 Bagel Sandwich (B) *** Crispy Chicken Patty (C) Taco Chimi Snack (B) *See below	14 Birthday Celebration Cinni Mini Buns (V) *** Waffle Sandwich (C) American Burger (B) *See below	15 Coffee Cake(V) *** Homestyle Chicken Strips W/Roll (C) Fiestada (B) *See below
18 Sweet Potato Muffin Top (V) *** Grilled Sandwich (V) Cheesy Flatbread (V)	19 Bagel & Cream Cheese (V) *** Double Dog (C) Xtreme Burrito (B) *See below	20 Bagel Sandwich (B) *** Chicken Nuggets w/ Hash Brown (C) Spicy Burger Sliders (B) *See below	21 Cinni Mini Buns (V) *** Cheese Pizza Sliders (V) Egg Roll (C)	22 Coffee Cake(V) *** Waffles and Sausage (C) Calzone (T) *See below
25 	26 	27 	28 	

Menu Subject to Change

* Vegetarian Options Available Upon Request

(B) Beef (C) Chicken (P) Pork (T) Turkey (V) Vegetarian

Join Us for Breakfast



Did you know breakfast is **free** for all students? It is beneficial for students to have a healthy breakfast meal every morning! Research shows that children who eat breakfast pay better attention in class. Students learn best when they have eaten a good breakfast - **make it a habit!**

Additional Breakfast Entrée Choices:

Every day: Cereal with Graham

Breakfast Juice:

100% Fruit Juice offered daily

Lunch Salad Bar:

Fresh Mix Salads, Fresh Vegetables, Legumes and so much more!

Fruit of the Day:

Fruit daily for both Breakfast and Lunch

Milk:

Two choices offered daily

Únase a nosotros para el desayuno

¿Usted sabía que todos los estudiantes reciben el desayuno **gratis**? Un desayuno saludable es beneficioso para estudiantes todas las mañanas. Las investigaciones demuestran que los niños que desayunan ponen mejor atención en sus clases. Nuestros estudiantes aprenden mejor cuando comen un buen desayuno - **conviertanlo en un hábito!**

Opciones adicionales de desayuno:

Todos los Días - Cereal con galleta

Jugo del desayuno:

Se ofrece 100% Jugo de Frut a todos los días

Barra de Ensaladas durante el Almuerzo:

Ofrecemos Ensaladas Mixtas, Verduras Frescas, Legumbres, y mucho más!

Fruta del Día:

Ofrecemos fruta todos los días para el desayuno y el almuerzo

Leche:

Todos los días ofrecemos dos opciones de leche dos opciones de leche

BROCCOLI / BRÓCOLI

HEALTHY TIPS

- Look for broccoli with a firm stem and tight, compact florets that are dark green.
- Store broccoli in an open plastic bag in the refrigerator for up to five days.
- Cook broccoli by steaming, microwaving, or stir-frying. Boiling causes some of the vitamins and minerals to be lost.



CONSEJOS SALUDABLES

- Busque brócoli con tallo firme y racimos abundantes y compactos de color verde oscuro.
- Guarde el brócoli en una bolsa de plástico abierta en el refrigerador hasta por cinco días.
- Cocine el brócoli al vapor, en microondas o sofríalo. Al hervir el brócoli se pierden algunas de las vitaminas y minerales.

January 2018

Meatless Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<h3>WINTER BREAK</h3>				
8 Cereal & Graham Crackers (V) *** Grilled Sandwich (V) Nachos (V)	9 Cinn Glazed Pancakes (V) *** Corn Dog (C) Pasta w/Meat Sauce (B) *See below	10 Breakfast Burrito (V) *** Chimi Nada (V) Chili Cheese Dog (C)	11 Mini Waffles (V) *** Pepperoni Pizza Slice (P) Cheese Burger Sliders (B) *See below	12 Cinn Roll(V) *** Breaded Drumstick w/ Roll (C) Taco Stick (B) *See below
15 MARTIN LUTHER KING JR. DAY	16 Cinn Glazed Pancakes (V) *** Galaxy Pizza (V) Fiesta Burrito (V)	17 Breakfast Burrito (V) *** Bagel Wrapped Dog (C) Mac & Cheese (V)	18 Mini Waffles (V) *** Waffle Sandwich (C) American Burger (B) *See below	19 Cinn Roll(V) *** Homestyle Chicken Strips W/Roll (C) Fiestada (B) *See below
22 Breakfast Bars (V) *** Grilled Sandwich (V) Cheesy Flatbread (V)	23 Cinn Glazed Pancakes (V) *** Double Dog (C) Xtreme Burrito (B) *See below	24 Breakfast Burrito (V) *** Chicken Nuggets w/ Hash Brown (C) Spicy Burger Sliders (B) *See below	25 Birthday Celebration Mini Waffles (V) *** Cheese Pizza Sliders (V) Egg Roll (C)	26 Cinn Roll(V) *** Waffles and Sausage (C) Calzone (T) *See below
29 Non-Student Day	30 Cinn Glazed Pancakes (V) *** Chimi Nada (V) Nachos (V) *See below	31 Breakfast Burrito (V) *** Corn Dog (C) Pasta w/Meat Sauce (B) *See below		

Menu Subject to Change * Vegetarian Options Available Upon Request
(B) Beef (C) Chicken (P) Pork (T) Turkey (V) Vegetarian

Join Us for Breakfast



Did you know breakfast is **free** for all students? It is beneficial for students to have a healthy breakfast meal every morning! Research shows that children who eat breakfast pay better attention in class. Students learn best when they have eaten a good breakfast - **make it a habit!**

- Additional Breakfast Entrée Choices:**
Every day: Cereal with Graham
Breakfast Juice:
100% Fruit Juice offered daily
Lunch Salad Bar:
Fresh Mix Salads, Fresh Vegetables, Legumes and so much more!
Fruit of the Day:
Fruit daily for both Breakfast and Lunch
Milk:
Two choices offered daily

Únase a nosotros para el desayuno

¿Usted sabía que todos los estudiantes reciben el desayuno **gratis**? Un desayuno saludable es beneficioso para estudiantes todas las mañanas. Las investigaciones demuestran que los niños que desayunan ponen mejor atención en sus clases. Nuestros estudiantes aprenden mejor cuando comen un buen desayuno - **conviertanlo en un hábito!**

- Opciones adicionales de desayuno:**
Todos los Días - Cereal con galleta
Jugo del desayuno:
Se ofrece 100% Jugo de Frut a todos los días
Barra de Ensaladas durante el Almuerzo:
Ofrecemos Ensaladas Mixtas, Verduras Frescas, Legumbres, y mucho más!
Fruta del Día:
Ofrecemos fruta todos los días para el desayuno y el almuerzo
Leche:
Todos los días ofrecemos dos opciones de leche dos opciones de leche

MANDARINS / MANDARINA

HEALTHY TIPS

- Look for plump mandarins that feel heavy for size and have stems still attached.
- Look for mandarins with glossy, deep orange skins. (Some patches of green near the stem are okay to eat.)
- Keep on the counter and use within a few days. Or, store in the refrigerator for up to one week.



CONSEJOS SALUDABLES

- Busque mandarinas firmes que se sientan pesadas para su tamaño.
- Busque mandarinas con cáscara brillante de color naranja intenso.
- Cómase las mandarinas a los pocos días si las deja a temperatura ambiente, o guárdelas en el refrigerador hasta por una semana.

February 2018

Meatless Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1 Cherry Frudel (V) *** Pepperoni Pizza Slice (P) Cheese Burger Sliders (B) *See below	2 Glazed Bun (V) *** Breaded Drumstick w/ Roll (C) Taco Stick (B) *See below
5 French Toast Sticks (V) *** Galaxy Pizza (V) Fiesta Burrito (V)	6 Blueberry Muffin Top (V) *** Bagel Wrapped Dog (C) Mac & Cheese (V)	7 Breakfast Pizza (T) *** Crispy Chicken Patty (C) Taco Chimi Snack (B) *See below	8 Cherry Frudel (V) *** Waffle Sandwich (C) American Burger (B) *See below	9 Glazed Bun (V) *** Homestyle Chicken Strips W/Roll (C) Fiestada (B) *See below
12 French Toast Sticks (V) *** Grilled Sandwich (V) Cheesy Flatbread (V)	13 Blueberry Muffin Top (V) *** Double Dog (C) Xtreme Burrito (B) *See below	14 Lent Starts Breakfast Pizza (T) *** Chicken Nuggets w/ Hash Brown (C) Cheese Pizza Sliders (V) Special fruit Icee Treat	15 Birthday Celebration Cherry Frudel (V) *** Spicy Burger Sliders (B) Egg Roll (C) *See below	16 Glazed Bun (V) *** Waffles and Sausage (C) Calzone Meatless (V) *See below
26 Cereal & Graham Crackers (V) *** Chimi Nada (V) Nachos (V)	27 Blueberry Muffin Top (V) *** Corn Dog (C) Pasta w/Meat Sauce (B) *See below	28 Breakfast Pizza (T) *** Xtreme Burrito (B) Chili Cheese Dog (C) *See below		

Menu Subject to Change

* Vegetarian Options Available Upon Request

(B) Beef (C) Chicken (P) Pork (T) Turkey (V) Vegetarian

Join Us for Breakfast



Did you know breakfast is **free** for all students? It is beneficial for students to have a healthy breakfast meal every morning! Research shows that children who eat breakfast pay better attention in class. Students learn best when they have eaten a good breakfast - **make it a habit!**

Additional Breakfast Entrée Choices:

Every day: Cereal with Graham

Breakfast Juice:

100% Fruit Juice offered daily

Lunch Salad Bar:

Fresh Mix Salads, Fresh Vegetables, Legumes and so much more!

Fruit of the Day:

Fruit daily for both Breakfast and Lunch

Milk:

Two choices offered daily

Únase a nosotros para el desayuno

¿Usted sabía que todos los estudiantes reciben el desayuno **gratis**? Un desayuno saludable es beneficioso para estudiantes todas las mañanas. Las investigaciones demuestran que los niños que desayunan ponen mejor atención en sus clases. Nuestros estudiantes aprenden mejor cuando comen un buen desayuno - **conviertanlo en un hábito!**

Opciones adicionales de desayuno:

Todos los Días - Cereal con galleta

Jugo del desayuno:

Se ofrece 100% Jugo de Frut a todos los días

Barra de Ensaladas durante el Almuerzo:

Ofrecemos Ensaladas Mixtas, Verduras Frescas, Legumbres, y mucho más!

Fruta del Día:

Ofrecemos fruta todos los días para el desayuno y el almuerzo

Leche:

Todos los días ofrecemos dos opciones de leche dos opciones de leche

BEETS / REMOLACHAS

HEALTHY TIPS

- Look for smooth, hard, and round beets that are free of cuts and bruises.
- When possible, choose fresh beets with green tops still attached. The greens should look healthy, not wilted or brown.
- Keep beets in the refrigerator for up to two weeks. Cook the green tops within one to two days.



CONSEJOS SALUDABLES

- Busque remolachas lisos, firmes y redondeados que no tengan cortes ni mallugaduras.
- Cuando pueda, escoja remolachas frescos que aun tengan los tallos verdes. Las hojas deben verse sanas y no marchitas.
- Mantenga los remolachas en el refrigerador hasta por dos semanas. Cocine los tallos en uno o dos días.

March 2018

Meatless Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1 Cinni Mini Buns (V) *** Pepperoni Pizza Slice (P) Cheese Burger Sliders (B) *See below	2 Coffee Cake(V) *** Breaded Drumstick w/ Roll (C) Chalupa (V)
5 Sweet Potato Muffin Top (V) *** Galaxy Pizza (V) Fiesta Burrito (V)	6 Bagel & Cream Cheese (V) *** Bagel Wrapped Dog (C) Fiestada (B)	7 Bagel Sandwich (B) *** Crispy Chicken Patty (C) Taco Chimi Snack (B) *See below	8 Cinni Mini Buns (V) *** Waffle Sandwich (C) American Burger (B) *See below	9 Coffee Cake(V) *** Homestyle Chicken Strips W/Roll (C) Mac & Cheese (V)
12 Sweet Potato Muffin Top (V) *** Grilled Sandwich (V) Cheesy Flatbread (V)	13 Bagel & Cream Cheese (V) *** Double Dog (C) Xtreme Burrito (B) *See below	14 Bagel Sandwich (B) *** Chicken Nuggets w/ Hash Brown (C) Spicy Burger Sliders (B) *See below	15 Birthday Celebration Cinni Mini Buns (V) *** Cheese Pizza Sliders (V) Egg Roll (C)	16 Coffee Cake(V) *** Waffles and Sausage (C) Calzone Meatless (V) Special Fruit Icee Treat
19 Sweet Potato Muffin Top (V) *** Chimi Nada (V) Nachos (V)	20 Bagel & Cream Cheese (V) *** Corn Dog (C) Pasta w/Meat Sauce (B) *See below	21 Bagel Sandwich (B) *** Pork Chop W/ Mashed Potatoes (P) Chili Cheese Dog (C) *See below	22 Cinni Mini Buns (V) *** Pepperoni Pizza Slice (P) Cheese Burger Sliders (B) *See below	23 Coffee Cake(V) *** Breaded Drumstick w/ Roll (C) Chalupa (V)
26 Sweet Potato Muffin Top (V) *** Galaxy Pizza (V) Fiesta Burrito (V)	27 Bagel & Cream Cheese (V) *** Bagel Wrapped Dog (C) Waffle Sandwich (C) *See below	28 Bagel Sandwich (B) *** Crispy Chicken Patty (C) Taco Chimi Snack (B) *See below	29 Lent Ends Cinni Mini Buns (V) *** Mac & Cheese (V) American Burger (B) *See below	30 Cesar Chavez

Menu Subject to Change * Vegetarian Options Available Upon Request
(B) Beef (C) Chicken (P) Pork (T) Turkey (V) Vegetarian

Join Us for Breakfast



Did you know breakfast is **free** for all students? It is beneficial for students to have a healthy breakfast meal every morning! Research shows that children who eat breakfast pay better attention in class. Students learn best when they have eaten a good breakfast - **make it a habit!**

Additional Breakfast Entrée Choices:

Every day: Cereal with Graham

Breakfast Juice:

100% Fruit Juice offered daily

Lunch Salad Bar:

Fresh Mix Salads, Fresh Vegetables, Legumes and so much more!

Fruit of the Day:

Fruit daily for both Breakfast and Lunch

Milk:

Two choices offered daily

Únase a nosotros para el desayuno

¿Usted sabía que todos los estudiantes reciben el desayuno **gratis**? Un desayuno saludable es beneficioso para estudiantes todas las mañanas. Las investigaciones demuestran que los niños que desayunan ponen mejor atención en sus clases. Nuestros estudiantes aprenden mejor cuando comen un buen desayuno - **conviertanlo en un hábito!**

Opciones adicionales de desayuna:

Todos los Días - Cereal con galleta

Jugo del desayuno:

Se ofrece 100% Jugo de Frut a todos los días

Barra de Ensaladas durante el Almuerzo:

Ofrecemos Ensaladas Mixtas, Verduras Frescas, Legumbres, y mucho más!

Fruta del Día:

Ofrecemos fruta todos los días para el desayuno y el almuerzo

Leche:

Todos los días ofrecemos dos opciones de leche dos opciones de leche

AVOCADOS / AGUACATES

HEALTHY TIPS

- Pick avocados that are firm but give to gentle pressure. Hass avocados turn dark green or black when ripe. Other varieties remain green.
- Place unripe avocados in a paper bag for two days at room temperature.
- Store ripe avocados in refrigerator for up to one week.



CONSEJOS SALUDABLES

- Escoja aguacates que estén firmes pero que cedan con una ligera presión. Los aguacates Hass adquieren un color verde oscuro o negro cuando maduran. Otras variedades no cambian de color y mantienen la cáscara de color verde cuando maduran.
- Para que maduren los aguacates verdes póngalos en una bolsa de papel durante dos días a temperatura ambiente.
- Guarde los aguacates maduros en el refrigerador hasta por una semana.



April 2018

Meatless Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<h3 style="color: green;">SPRING BREAK</h3>				
9 Cereal & Graham Crackers (V) *** Grilled Sandwich (V) Cheesy Flatbread (V)	10 Cinn Glazed Pancakes (V) *** Double Dog (C) Xtreme Burrito (B) *See below	11 Breakfast Burrito (V) *** Mac & Cheese (V) Spicy Burger Sliders (B) *See below	12 Mini Waffles (V) *** Cheese Pizza Sliders (V) Egg Roll (C)	13 Cinn Roll (V) *** Waffles and Sausage (C) Calzone (T) *See below
16 Breakfast Bars (V) *** Chimi Nada (V) Nachos (V)	17 Cinn Glazed Pancakes (V) *** Corn Dog (C) Pasta w/Meat Sauce (B) *See below	18 Breakfast Burrito (V) *** Pork Chop W/ Mashed Potatoes (P) Chili Cheese Dog (C) *See below	19 Mini Waffles (V) *** Pepperoni Pizza Slice (P) Cheese Burger Sliders (B) *See below	20 Cinn Roll (V) *** Breaded Drumstick w/ Roll (C) Taco Stick (B) *See below
23 Breakfast Bars (V) *** Galaxy Pizza (V) Fiesta Burrito (V)	24 Cinn Glazed Pancakes (V) *** Bagel Wrapped Dog (C) Mac & Cheese (V)	25 Breakfast Burrito (V) *** Crispy Chicken Patty (C) Taco Chimi Snack (B) *See below	26 Birthday Celebration Mini Waffles (V) *** Waffle Sandwich (C) American Burger (B) *See below	27 Cinn Roll (V) *** Homestyle Chicken Strips W/Roll (C) Fiestada (B) *See below
30 Breakfast Bars (V) *** Grilled Sandwich (V) Cheesy Flatbread (V)				

Menu Subject to Change * Vegetarian Options Available Upon Request
 (B) Beef (C) Chicken (P) Pork (T) Turkey (V) Vegetarian

Join Us for Breakfast



Did you know breakfast is **free** for all students? It is beneficial for students to have a healthy breakfast meal every morning! Research shows that children who eat breakfast pay better attention in class. Students learn best when they have eaten a good breakfast - **make it a habit!**

Additional Breakfast Entrée Choices:

Every day: Cereal with Graham

Breakfast Juice:

100% Fruit Juice offered daily

Lunch Salad Bar:

Fresh Mix Salads, Fresh Vegetables, Legumes and so much more!

Fruit of the Day:

Fruit daily for both Breakfast and Lunch

Milk:

Two choices offered daily

Únase a nosotros para el desayuno

¿Usted sabía que todos los estudiantes reciben el desayuno **gratis**? Un desayuno saludable es beneficioso para estudiantes todas las mañanas. Las investigaciones demuestran que los niños que desayunan ponen mejor atención en sus clases. Nuestros estudiantes aprenden mejor cuando comen un buen desayuno - **conviertanlo en un hábito!**

Opciones adicionales de desayuno:

Todos los Días - Cereal con galleta

Jugo del desayuno:

Se ofrece 100% Jugo de Frut a todos los días

Barra de Ensaladas durante el Almuerzo:

Ofrecemos Ensaladas Mixtas, Verduras Frescas, Legumbres, y mucho más!

Fruta del Día:

Ofrecemos fruta todos los días para el desayuno y el almuerzo

Leche:

Todos los días ofrecemos dos opciones de leche dos opciones de leche

CARROTS / ZANAHORIAS

HEALTHY TIPS

- Carrots are always in season. You can find them fresh, frozen, or canned.
- Look for smooth, firm, and well-shaped carrots with an even color.
- Refrigerate carrots in a plastic bag for up to two weeks.
- Look for low-sodium varieties of frozen or canned carrots.



CONSEJOS SALUDABLES

- Las zanahorias siempre están de temporada. Las puede encontrar frescas, congeladas o enlatadas.
- Busque zanahorias lisas, firmes y bien formadas, con un color uniforme.
- Almacene las zanahorias en el refrigerador hasta por dos semanas.
- Busque las variedades congeladas o enlatadas bajas en sodio.

May 2018

Meatless Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1 Blueberry Muffin Top (V) *** Double Dog (C) Xtreme Burrito (B) *See below	2 Breakfast Pizza (T) *** Chicken Nuggets w/ Hash Brown (C) Spicy Burger Sliders (B) *See below	3 Cherry Frudel (V) *** Cheese Pizza Sliders (V) Egg Roll (C)	4 Glazed Bun (V) *** Waffles and Sausage (C) Calzone (T) *See below
7 French Toast Sticks (V) *** Chimi Nada (V) Nachos (V)	8 Blueberry Muffin Top (V) *** Corn Dog (C) Pasta w/Meat Sauce (B) *See below	9 Breakfast Pizza (T) *** Pork Chop W/ Mashed Potatoes (P) Chili Cheese Dog (C) *See below	10 Cherry Frudel (V) *** Pepperoni Pizza Slice (P) Cheese Burger Sliders (B) *See below	11 Glazed Bun (V) *** Breaded Drumstick w/ Roll (C) Taco Stick (B) *See below
14 French Toast Sticks (V) *** Galaxy Pizza (V) Fiesta Burrito (V)	15 Blueberry Muffin Top (V) *** Bagel Wrapped Dog (C) Mac & Cheese (V)	16 Breakfast Pizza (T) *** Crispy Chicken Patty (C) Taco Chimi Snack (B) *See below	17 Birthday Celebration Cherry Frudel (V) *** Waffle Sandwich (C) American Burger (B) *See below	18 Glazed Bun (V) *** Homestyle Chicken Strips W/Roll (C) Fiestada (B) *See below
21 French Toast Sticks (V) *** Grilled Sandwich (V) Cheesy Flatbread (V)	22 Blueberry Muffin Top (V) *** Double Dog (C) Xtreme Burrito (B) *See below	23 Breakfast Pizza (T) *** Chicken Nuggets w/ Hash Brown (C) Spicy Burger Sliders (B) *See below	24 Cherry Frudel (V) *** Cheese Pizza Sliders (V) Egg Roll (C)	25 Glazed Bun (V) *** Waffles and Sausage (C) Calzone (T) *See below
28  MEMORIAL DAY	29 Blueberry Muffin Top (V) *** Chimi Nada (V) Nachos (V)	30 Breakfast Pizza (T) *** Corn Dog (C) Pasta w/Meat Sauce (B) *See below	31 Cherry Frudel (V) *** Pepperoni Pizza Slice (P) Cheese Burger Sliders (B) *See below	

Menu Subject to Change

* Vegetarian Options Available Upon Request

(B) Beef (C) Chicken (P) Pork (T) Turkey (V) Vegetarian

Join Us for Breakfast



Did you know breakfast is **free** for all students? It is beneficial for students to have a healthy breakfast meal every morning! Research shows that children who eat breakfast pay better attention in class. Students learn best when they have eaten a good breakfast - **make it a habit!**

Additional Breakfast Entrée Choices:

Every day: Cereal with Graham

Breakfast Juice:

100% Fruit Juice offered daily

Lunch Salad Bar:

Fresh Mix Salads, Fresh Vegetables, Legumes and so much more!

Fruit of the Day:

Fruit daily for both Breakfast and Lunch

Milk:

Two choices offered daily

Únase a nosotros para el desayuno

¿Usted sabía que todos los estudiantes reciben el desayuno **gratis**? Un desayuno saludable es beneficioso para estudiantes todas las mañanas. Las investigaciones demuestran que los niños que desayunan ponen mejor atención en sus clases. Nuestros estudiantes aprenden mejor cuando comen un buen desayuno - **conviertanlo en un hábito!**

Opciones adicionales de desayuno:

Todos los Días - Cereal con galleta

Jugo del desayuno:

Se ofrece 100% Jugo de Frut a todos los días

Barra de Ensaladas durante el Almuerzo:

Ofrecemos Ensaladas Mixtas, Verduras Frescas, Legumbres, y mucho más!

Fruta del Día:

Ofrecemos fruta todos los días para el desayuno y el almuerzo

Leche:

Todos los días ofrecemos dos opciones de leche dos opciones de leche

STRAWBERRIES / FRESAS

HEALTHY TIPS

- Look for plump berries with a natural shine, rich red color, bright green caps, and a sweet smell.
- Store unwashed strawberries in the refrigerator for up to three days.
- Before serving, use cool water to gently wash strawberries with the green caps still attached.
- Look for no-sugar-added frozen strawberries.



CONSEJOS SALUDABLES

- Busque fresas con brillo natural, de color rojo brillante y aroma dulce.
- Almacene las fresas sin lavar en el refrigerador hasta por tres días.
- Busque fresas congeladas sin azúcar agregada.
- Antes de servir, lave las fresas cuidadosamente con agua fría sin cortar los tallitos verdes.

June 2018

Meatless Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1 Coffee Cake(V) *** Breaded Drumstick w/ Roll (C) Taco Stick (B) *See below
4 Sweet Potato Muffin Top (V) *** Galaxy Pizza (V) Fiesta Burrito (V)	5 Bagel & Cream Cheese (V) *** Bagel Wrapped Dog (C) Mac & Cheese (V)	6 Bagel Sandwich (B) *** Crispy Chicken Patty (C) Taco Chimi Snack (B) *See below	7 Cinni Mini Buns (V) *** Waffle Sandwich (C) American Burger (B) *See below	8 Coffee Cake(V) *** Homestyle Chicken Strips W/Roll (C) Fiestada (B) *See below
11 Sweet Potato Muffin Top (V) *** Grilled Sandwich (V) Cheesy Flatbread (V)	12 Bagel & Cream Cheese (V) *** Double Dog (C) Xtreme Burrito (B) *See below	13 Bagel Sandwich (B) *** Chimi Nada Pocket (V) Chili Cheese Dog (C)	14 Last Day of School Cereal & Graham Cracker (V) *** Cook's Choice Nachos (V)	15

Alum Rock offers Free Summer Meals to anyone under the age of 18.

For more information please contact Child Nutrition Services Department at 408-928-6903.

Food Connection – call 800-984-3663 to learn about food resources in your neighborhood, including free meals for kids during the summer

Alum Rock ofrece comidas Gratis durante el verano a cualquier persona menor de 18 años.

Para más información, por favor comunicarse con el Departamento de Servicios de Nutrición Infantil al 408-928-6903.

Conexión de la Alimentación - llame 800-984-3663 para aprender acerca de los recursos alimentarios en su comunidad, incluyendo comida gratis para niños durante el verano

Menu Subject to Change

* Vegetarian Options Available Upon Request

(B) Beef (C) Chicken (P) Pork (T) Turkey (V) Vegetarian

Join Us for Breakfast



Did you know breakfast is **free** for all students? It is beneficial for students to have a healthy breakfast meal every morning! Research shows that children who eat breakfast pay better attention in class. Students learn best when they have eaten a good breakfast - **make it a habit!**

Additional Breakfast Entrée Choices:

Every day: Cereal with Graham

Breakfast Juice:

100% Fruit Juice offered daily

Lunch Salad Bar:

Fresh Mix Salads, Fresh Vegetables, Legumes and so much more!

Fruit of the Day:

Fruit daily for both Breakfast and Lunch

Milk:

Two choices offered daily

Únase a nosotros para el desayuno

¿Usted sabía que todos los estudiantes reciben el desayuno **gratis**? Un desayuno saludable es beneficioso para estudiantes todas las mañanas. Las investigaciones demuestran que los niños que desayunan ponen mejor atención en sus clases. Nuestros estudiantes aprenden mejor cuando comen un buen desayuno - **conviertanlo en un hábito!**

Opciones adicionales de desayuno:

Todos los Días - Cereal con galleta

Jugo del desayuno:

Se ofrece 100% Jugo de Frut a todos los días

Barra de Ensaladas durante el Almuerzo:

Ofrecemos Ensaladas Mixtas, Verduras Frescas, Legumbres, y mucho más!

Fruta del Día:

Ofrecemos fruta todos los días para el desayuno y el almuerzo

Leche:

Todos los días ofrecemos dos opciones de leche dos opciones de leche



All students need to eat nutritious food to do well in school. Eating a healthy and free breakfast at school is a great way to start their day. Let's work together and start the day right by having our students enjoy a nutritious, free breakfast at school with their friends!

Second Harvest Food Bank offers other services that can help, including:

- Free groceries and fresh produce
- Nutrition tips to help you and your family eat healthy
- Food Connection – call 800-984-3663 to learn about food resources in your neighborhood, including free meals for kids during the summer

For more information, fun nutrition activities, and menu nutritionals check out our website:

<http://childnutrition.arusd.org> or contact us at 408-928-6903



Todos los estudiantes necesitan comer alimentos nutritivos para que vayan bien en la escuela. Comer un desayuno saludable y GRATIS en la escuela es una gran manera de comenzar el día bien. Trabajemos juntos en ayudar a nuestros estudiantes empesar el dia bien disfrutando un desayuno nutritivo y gratis con sus amigos!

Second Harvest Food Bank del condado Santa Clara y San Mateo también ofrece otros servicios que les pueda ayudar, incluyendo:

- Comestibles y verdura/fruta frescas GRATIS
- Consejos de nutrición para ayudar a usted y su familia a comer sano
- Conexión de la Alimentación - llame 800-984-3663 para aprender acerca de los recursos alimentarios en su comunidad, incluyendo comida gratis para niños durante el verano

Para obtener más información, actividades divertidas sobre Nutrición, y los nutricionales del menú porfavor visite nuestra página web:

<http://childnutrition.arusd.org> o contactarnos a 408-928-6903