



PK-12 Breakfast Menu



SYRACUSE CITY SCHOOL DISTRICT

Food & Nutrition Services is
pleased to offer hot breakfast
every Monday & Friday!



SEPTEMBER 2023

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
				1
LABOR DAY NO SCHOOL 4	STAFF DAY NO SCHOOL 5	Assorted Cereal: <i>Cinnamon Toasters, Chex, Cheerios, or Raisin Bran</i> with Assorted Fruit Skim or 1% Milk Orange Juice FIRST DAY OF SCHOOL 6	Cinnamon Slice Bread with Assorted Fruit Skim or 1% Milk Orange Juice 7	Blueberry Waffles Skim or 1% Milk Orange Juice Assorted Fruit 8
Maple Pancakes Skim or 1% Milk Orange Juice Assorted Fruit 11	Bagel and Cream Cheese with Assorted Fruit Skim or 1% Milk Orange Juice 12	Assorted Cereal: <i>Cinnamon Toasters, Chex, Cheerios, or Raisin Bran</i> with Assorted Fruit Skim or 1% Milk Orange Juice 13	Frudel PK Blueberry Muffin with Assorted Fruit Skim or 1% Milk Orange Juice 14	Breakfast Croissantwich Skim or 1% Milk Orange Juice Assorted Fruit 15
Triple Berry French Toast Skim or 1% Milk Orange Juice Assorted Fruit 18	Berry Yogurt Strawberry Granola With Assorted Fruit Skim or 1% Milk Orange Juice 19	Assorted Cereal: <i>Cinnamon Toasters, Chex, Cheerios, or Raisin Bran</i> with Assorted Fruit Skim or 1% Milk Orange Juice 20	Lemon Slice Bread with Assorted Fruit Skim or 1% Milk Orange Juice 21	Breakfast Bagelwich Skim or 1% Milk Orange Juice Assorted Fruit 22
Cinnamon French Toast Skim or 1% Milk Orange Juice Assorted Fruit 25	Cinnamon Bagelful With Assorted Fruit Skim or 1% Milk Orange Juice 26	Assorted Cereal: <i>Cinnamon Toasters, Chex, Cheerios, or Raisin Bran</i> with Assorted Fruit Skim or 1% Milk Orange Juice 27	UBR PK Banana Muffin with Assorted Fruit Skim or 1% Milk Orange Juice 28	Egg and Cheese on a Biscuit Skim or 1% Milk Orange Juice Assorted Fruit 29

It is our intent to have these choices available to all students at all times, however, there may be occasions when choices are limited.

A reimbursable meal must include at least 1/2 C. fruit, with an entrée.

*All meals offered are available with choice of 1% or Skim White Milk daily



PK-12 قائمة الإفطار



يسر خدمات الغذاء والتغذية أن
تقدم وجبة إفطار ساخنة كل
يوم اثنين وجمعة!



سبتمبر 2023

الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
				1
عيد العمال لا توجد مدرسة	يوم الموظفين لا توجد مدرسة	حبوب الإفطار المتنوعة: محمصات القرقة أو الشيكس أو الشيربيوس أو نخالة الزبيب مع فواكه متنوعة عصير برتقال، حليب خالي الدسم أو 1% اليوم الأول من المدرسة 6	شريحة خبز القرقة مع الفواكه المتنوعة حليب خالي الدسم أو 1% عصير البرتقال	وافلز بالتوت الأزرق حليب خالي الدسم أو 1% عصير البرتقال فواكه متنوعة 8
فطائر بشراب القيقب حليب خالي الدسم أو 1% عصير البرتقال فواكه متنوعة 11	خبز الباغل بالجبن الكريمة مع فواكه متنوعة حليب خالي الدسم أو 1% عصير البرتقال 12	حبوب الإفطار المتنوعة: محمصات القرقة أو الشيكس أو الشيربيوس أو نخالة الزبيب مع فواكه متنوعة حليب خالي الدسم أو 1% عصير البرتقال 13	فروديل PK فطيرة التوت الأزرق مع فواكه متنوعة حليب خالي الدسم أو 1% عصير البرتقال 14	ساندويش إفطار كرواسونويش حليب خالي الدسم أو 1% عصير البرتقال فواكه متنوعة 15
توست تريبل بيرى فرنسي حليب خالي الدسم أو 1% عصير البرتقال فواكه متنوعة 18	زبادي بالتوت مع جرانولا الفراولة فواكه متنوعة حليب خالي الدسم أو 1% عصير البرتقال 19	حبوب الإفطار المتنوعة: محمصات القرقة أو الشيكس أو الشيربيوس أو نخالة الزبيب مع فواكه متنوعة حليب خالي الدسم أو 1% عصير البرتقال 20	شريحة خبز الليمون مع الفواكه المتنوعة حليب خالي الدسم أو 1% عصير البرتقال 21	ساندويش إفطار البيجلويتش حليب خالي الدسم أو 1% عصير البرتقال فواكه متنوعة 22
توست فرنسي بالقرقة حليب خالي الدسم أو 1% عصير البرتقال فواكه متنوعة 25	كعكة القرقة مع فواكه متنوعة حليب خالي الدسم أو 1% عصير البرتقال 26	حبوب الإفطار المتنوعة: محمصات القرقة أو الشيكس أو الشيربيوس أو نخالة الزبيب مع فواكه متنوعة حليب خالي الدسم أو 1% عصير البرتقال 27	لوح إفطار UBR PK مافن الموز مع فواكه متنوعة حليب خالي الدسم أو 1% عصير البرتقال 28	ساندويش بخبز البسكيت بالبيض والجبن حليب خالي الدسم أو 1% عصير البرتقال فواكه متنوعة 29

نهدف الى توفير هذه الخيارات لجميع الطلاب دائما، ومع ذلك، قد تكون هناك خيارات محدودة أحيانا.
يجب أن تتضمن الوجبة القابلة للاسترداد ما لا يقل عن نصف كوب من الفاكهة، مع طبق رئيسي.
* جميع الوجبات المقدمة متوفرة يوميا مع حليب 1% دسم أو الحليب الأبيض خالي الدسم.



PK-12

မနက်စာ

စားသောက်ဖွယ်စာရင်း



အစားအသောက်နှင့် အာဟာရ
ဝန်ဆောင်မှုများ (Food & Nutrition
Services) သည် အပတ်စဉ် တနင်္လာနေ့နှင့်
သောကြာနေ့တိုင်း မနက်စာပူဇွန်နှစ်ကို
စီစဉ်ပေးရသည့်အတွက် ကျေနပ်မိပါသည်။



Twitter ဌာ @SCSD_FOOD
တွင် ကျွန်ုပ်တို့ကို ဖော်လိုလုပ်ပါ
#SCSDFood



စက်တင်ဘာ 2023

တနင်္လာ	အင်္ဂါ	ဗုဒ္ဓဟူး	ကြာသပတေး	သောကြာ
				1
အလုပ်သမားနေ့ ကျောင်းမတက်ရနဲ့ 4	ဝန်ထမ်းများနေ့ ကျောင်းမတက်ရနဲ့ 5	ကျွေးကော်မှုပျိုစုံ - Cinnamon Toasters/Chex/Cheerios သို့မဟုတ် Raisin Bran နှင့် သစ်သီးစုံ အဆီထုတ်ပြီး နွားနို့ သို့မဟုတ် အဆီ 1% ပါ နွားနို့ လိမ္မော်ရည် ကျောင်းစတင်သည့်နေ့ 6	သစ်ကြံပိုးမှုန့်ဖြင့်လုပ်ထားသော ပေါင်မုန့်ချပ်နှင့် သစ်သီးစုံ အဆီထုတ်ပြီး နွားနို့ သို့မဟုတ် အဆီ 1% ပါ နွားနို့ လိမ္မော်ရည် 7	ဘလူးဘယ်ရီ Waffle မုန့် အဆီထုတ်ပြီး နွားနို့ သို့မဟုတ် အဆီ 1% ပါ နွားနို့ လိမ္မော်ရည် သစ်သီးစုံ 8
သကာရည် ပန်ကတ်များ အဆီထုတ်ပြီး နွားနို့ သို့မဟုတ် အဆီ 1% ပါ နွားနို့ လိမ္မော်ရည် သစ်သီးစုံ 11	ပေါင်မုန့်အကွင်းနှင့် မလိုင်ဒိန်ခဲသစ်သီးစုံ အဆီထုတ်ပြီး နွားနို့ သို့မဟုတ် အဆီ 1% ပါ နွားနို့ လိမ္မော်ရည် 12	ကျွေးကော်မှုပျိုစုံ - Cinnamon Toasters/Chex/Cheerios သို့မဟုတ် Raisin Bran နှင့် သစ်သီးစုံ အဆီထုတ်ပြီး နွားနို့ သို့မဟုတ် အဆီ 1% ပါ နွားနို့ လိမ္မော်ရည် 13	သစ်သီးကတ်မုန့် (Frudel) PK ဘလူးဘယ်ရီ အစာသွတ်မှုန့်နှင့် သစ်သီးစုံ အဆီထုတ်ပြီး နွားနို့ သို့မဟုတ် အဆီ 1% ပါ နွားနို့ လိမ္မော်ရည် 14	မနက်စာ ခရုပတ်ဆင်းဒဝစ်မုန့် အဆီထုတ်ပြီး နွားနို့ သို့မဟုတ် အဆီ 1% ပါ နွားနို့ လိမ္မော်ရည် သစ်သီးစုံ 15
ဘယ်ရီသီးသုံးမျိုးပါ နို့ကြက်ဥပေါင်မုန့်ကြော် အဆီထုတ်ပြီး နွားနို့ သို့မဟုတ် အဆီ 1% ပါ နွားနို့ လိမ္မော်ရည် သစ်သီးစုံ 18	ဘယ်ရီသီးဒိန်ချည် စတော်ဘယ်ရီ Granola နှင့် သစ်သီးစုံ အဆီထုတ်ပြီး နွားနို့ သို့မဟုတ် အဆီ 1% ပါ နွားနို့ လိမ္မော်ရည် 19	ကျွေးကော်မှုပျိုစုံ - Cinnamon Toasters/Chex/Cheerios သို့မဟုတ် Raisin Bran နှင့် သစ်သီးစုံ အဆီထုတ်ပြီး နွားနို့ သို့မဟုတ် အဆီ 1% ပါ နွားနို့ လိမ္မော်ရည် 20	သံပယိုသီး ပေါင်မုန့်ချပ်နှင့် သစ်သီးစုံ အဆီထုတ်ပြီး နွားနို့ သို့မဟုတ် အဆီ 1% ပါ နွားနို့ လိမ္မော်ရည် 21	မနက်စာ ပေါင်မုန့်အကွင်း ဆင်းဒဝစ် အဆီထုတ်ပြီး နွားနို့ သို့မဟုတ် အဆီ 1% ပါ နွားနို့ လိမ္မော်ရည် သစ်သီးစုံ 22
သစ်ကြံပိုးမှုန့်ဖြူးထားသော နို့ကြက်ဥပေါင်မုန့်ကြော် အဆီထုတ်ပြီး နွားနို့ သို့မဟုတ် အဆီ 1% ပါ နွားနို့ လိမ္မော်ရည် သစ်သီးစုံ 25	သစ်ကြံပိုးအရသာ Bagelful နှင့်သစ်သီးစုံ အဆီထုတ်ပြီး နွားနို့ သို့မဟုတ် အဆီ 1% ပါ နွားနို့ လိမ္မော်ရည် 26	ကျွေးကော်မှုပျိုစုံ - Cinnamon Toasters/Chex/Cheerios သို့မဟုတ် Raisin Bran နှင့် သစ်သီးစုံ အဆီထုတ်ပြီး နွားနို့ သို့မဟုတ် အဆီ 1% ပါ နွားနို့ လိမ္မော်ရည် 27	UBR PK ငှက်ပျော အစာသွတ်မှုန့်နှင့် သစ်သီးစုံ အဆီထုတ်ပြီး နွားနို့ သို့မဟုတ် အဆီ 1% ပါ နွားနို့ လိမ္မော်ရည် 28	ကြက်ဥနှင့် ဒိန်ခဲသုပ် ပေါင်မုန့်လိပ် အဆီထုတ်ပြီး နွားနို့ သို့မဟုတ် အဆီ 1% ပါ နွားနို့ လိမ္မော်ရည် သစ်သီးစုံ 29

ဤရွေးချယ်စရာများကို ကျောင်းသားအားလုံး အမြဲတမ်းရရှိစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ရည်ရွယ်ထားသော်လည်း ရွေးချယ်စရာများ နည်းပါးနေသည့်အခါများလည်း
ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ ငွေပြန်ထုတ်၍ရသော အစားအသောက် တစ်နပ်စာတွင် ပဏာမစားသောက်ဖွယ်တစ်မျိုးနှင့်အတူ သစ်သီး ခွက်တစ်ဝက် ပါဝင်ရမည်။

*စီစဉ်ပေးထားသော စားစရာများအားလုံးကို အဆီ 1% သို့မဟုတ် အဆီထုတ် နွားနို့ဖြင့် နေ့စဉ် ရွေးချယ်စားသောက်နိုင်ပါသည်။



PK-12

Liiska Cuntadda Quraacda



Adeegyada Cuntadda & Nafaqada waxay ku farax san yihiin inay bixiyaan quraac kulul Isniin & Jimce kasta!



SEBTAMBAR 2023

Isniin	Salaasa	Arabca	Khamiis	Jimce
				1
MAALINTA SHAQADA MA JIRO DUGSI 4	MAALINTA SHAQAALAHA MA JIRO DUGSI 5	Badarka Kala duwan: <i>Sharaabka Cinnamon Toasters, Chex, Cheerios, ama Raisin Bran oo wata</i> Khudrad Kala duwan Caano subaga laga saaray 1% Caano Sharaabka Liinta MAALINTA KOOWAAD EE DUGSIGA 6	Jeexa Rootiga Xawaashka leh oo wara Khudrad kala duwan Caano subaga laga saaray 1% Caano Sharaabka Liinta 7	Blueberry Waffles Caano subaga laga saaray 1% Caano Sharaabka Liinta Khudrad la Kala saaray 8
Sabaayad Macmacaan leh Caano subaga laga saaray 1% Caano Sharaabka Liinta Khudrad la Kala saaray 11	Bagalka iyo Kariimka Jista wata Khudaar Kala duwan Caano subaga laga saaray 1% Caano Sharaabka Liinta 12	Badarka Kala duwan: <i>Sharaabka Cinnamon Toasters, Chex, Cheerios, ama Raisin Bran oo wata</i> Khudrad Kala duwan Caano subaga laga saaray 1% Caano Sharaabka Liinta 13	Frudel PK Blueberry Muffin Wata Khudrad kala duwan Caano subaga laga saaray 1% Caano Sharaabka Liinta 14	Quraacda Croissantwiche Caano subaga laga saaray 1% Caano Sharaabka Liinta Khudrad la Kala saaray 15
Sharaabka Faransiiska Midha beeriga Saddexda ah Caano subaga laga saaray 1% Caano Sharaabka Liinta Khudrad la Kala saaray 18	Caano fadhi midho leh Quraacda Badarka Midhaha Shaanida oo Wadata Khudaar Kala duwan Caano subaga laga saaray 1% Caano Sharaabka Liinta 19	Badarka Kala duwan: <i>Sharaabka Cinnamon Toasters, Chex, Cheerios, ama Raisin Bran oo wata</i> Khudrad Kala duwan Caano subaga laga saaray 1% Caano Sharaabka Liinta 20	Jeexa Rootiga Liinta leh oo wadata Khudrad kala duwan Caano subaga laga saaray 1% Caano Sharaabka Liinta 21	Quraacda Bagelwiche Caano subaga laga saaray 1% Caano Sharaabka Liinta Khudrad la Kala saaray 22
Rootiga Faransiiska Xawaashka leh Caano subaga laga saaray 1% Caano Sharaabka Liinta Khudrad la Kala saaray 25	Quraacda Badarka xawaashka Bageful leh oo Wadata Khudaar Kala duwan Caano subaga laga saaray 1% Caano Sharaabka Liinta 26	Badarka Kala duwan: <i>Sharaabka Cinnamon Toasters, Chex, Cheerios, ama Raisin Bran oo wata</i> Khudrad Kala duwan Caano subaga laga saaray 1% Caano Sharaabka Liinta 27	UBR PK Muuska Muffin Wata Khudrad kala duwan Caano subaga laga saaray 1% Caano Sharaabka Liinta 28	Ukun iyo Jiis leh Buskud Caano subaga laga saaray 1% Caano Sharaabka Liinta Khudrad la Kala saaray 29

Waa ujeedayada in doorashooyinkan laga heli karo dhammaan ardayda dhammaan wakhtiyada, si kastaba ha ahaatee, waxaa jiri kara marar doorashooyinku ay xadidan yihiin. Cuntooyinka dhowrka nooc ah waa inay ku jirtaa ugu yaraan 1/2 C. khudrad, leh cuntada muhiimka ah

*Dhammaan cuntooyinka la bixiyo waxaa lagu heli karaa doorashada 1% ama Caano Cad oo aan subag lahayn oo maalinle ah.



PK-12 Menú de desayuno



¡Los Servicios de alimentos y nutrición se complacen en ofrecer desayuno caliente todos los lunes y viernes!



SEPTIEMBRE DE 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1
DÍA DEL TRABAJO NO HAY CLASES 4	DÍA DEL PERSONAL NO HAY CLASES 5	Cereales variados: <i>Cinnamon Toasters, Chex, Cheerios o Raisin Bran</i> con frutas variadas Leche descremada o 1% Jugo de naranja PRIMER DÍA DE CLASES 6	Rebanada de pan de canela con frutas variadas Leche descremada o 1% Jugo de naranja 7	Waffles de arándanos Leche descremada o 1% Jugo de naranja Fruta variada 8
Pancakes de arce Leche descremada o 1% Jugo de naranja Fruta variada 11	Bagel y queso crema con frutas variadas Leche descremada o 1% Jugo de naranja 12	Cereales variados: <i>Cinnamon Toasters, Chex, Cheerios o Raisin Bran</i> con frutas variadas Leche descremada o 1% Jugo de naranja 13	Frudel PK Muffin de arándanos con frutas variadas Leche descremada o 1% Jugo de naranja 14	Croissantwich de desayuno Leche descremada o 1% Jugo de naranja Fruta variada 15
Torrijas triples de bayas Leche descremada o 1% Jugo de naranja Fruta variada 18	Granola de fresa y yogur de bayas con frutas variadas Leche descremada o 1% Jugo de naranja 19	Cereales variados: <i>Cinnamon Toasters, Chex, Cheerios o Raisin Bran</i> con frutas variadas Leche descremada o 1% Jugo de naranja 20	Rodaja de pan de limón con frutas variadas Leche descremada o 1% Jugo de naranja 21	Bagelwich de desayuno Leche descremada o 1% Jugo de naranja Fruta variada 22
Torrijas de canela Leche descremada o 1% Jugo de naranja Fruta variada 25	Bagelful de canela con frutas variadas Leche descremada o 1% Jugo de naranja 26	Cereales variados: <i>Cinnamon Toasters, Chex, Cheerios o Raisin Bran</i> con frutas variadas Leche descremada o 1% Jugo de naranja 27	UBR PK Muffin de banana con frutas variadas Leche descremada o 1% Jugo de naranja 28	Huevo y queso en un bisquet Leche descremada o 1% Jugo de naranja Fruta variada 29

Es nuestra intención tener estas opciones disponibles para todos los estudiantes en todo momento, sin embargo, puede haber ocasiones en las que las opciones sean limitadas. Una comida reembolsable debe incluir al menos 1/2 taza de fruta, con un plato principal.

*Todas las comidas ofrecidas están disponibles con la opción de leche blanca descremada o 1% diariamente