

# PK-12 Lunch Menu



SYRACUSE CITY SCHOOL DISTRICT

## Daily Entrees

Cheese Sandwich (Pk-12)  
PBJ w/Cheese Stick (Pk-12)  
Yogurt Parfait (K-12)  
Assorted Pizza (HS)

## Daily Sides

Assorted Fresh Fruit (K-12)  
Hummus Veggie Boats (K-12)  
1% White Milk, Skim White Milk or  
Fat-Free Chocolate Milk (Pk-12)



**All Menu Items are Pork Free!**

# SEPTEMBER 2023

| Pizza Monday                                                              | Tex Mex Tuesday                                                                                 | Hot Sandwich Wednesday                                                              | NY Thursday                                                                   | Chicken Friday                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|                                                                           |                                                                                                 |                                                                                     |                                                                               | 1                                                              |
| <b>LABOR DAY<br/>NO SCHOOL</b><br>4                                       | <b>STAFF DAY<br/>NO SCHOOL</b><br>5                                                             | <b>FIRST DAY OF SCHOOL</b> 6                                                        | 7                                                                             | 8                                                              |
| Cheese Pizza<br>Meat Lovers Pizza<br>Tossed Salad<br>Peach Cup<br>11      | Buffalo Nachos<br>Celery Sticks<br>Mixed Fruit Cup<br>12                                        | Italian Pasta & Meat Sauce<br>Carrot Coins<br>Mixed Fruit Cup<br>13                 | Hot Link on a Bun<br>Peppers and Onions<br>Corn Cobbett<br>Canned Pears<br>14 | TSO Chicken over Rice<br>Steamed Snap Peas<br>Applesauce<br>15 |
| Cheese Pizza<br>Turkey Pepperoni Pizza<br>Tossed Salad<br>Peach Cup<br>18 | Mexican Meatballs<br>Rice and Beans<br>Tostada<br>Tomato Cucumber Salad<br>Strawberry Cup<br>19 | Cheeseburger<br>Classic Burger<br>Sweet Potato Crisps<br>Canned Pears<br>NY Corn 20 | Toasted Cheese<br>Tomato Soup<br>Cauliflower<br>Mixed Fruit Cup<br>21         | Chicken and Waffle<br>Broccoli<br>Peach Crisp<br>22            |
| Cheese Pizza<br>Buffalo Chicken Pizza<br>Tossed Salad<br>Peach Cup<br>25  | Empanada with<br>Salsa, Sour Cream,<br>Guacamole<br>Strawberry Cup<br>26                        | Cheese Steak Sandwich<br>Potato Wedges<br>Canned Pears<br>27                        | Sloppy Joe<br>Carrot Coins<br>Mixed Fruit Cup<br>28                           | Chicken and Dinner Roll<br>Broccoli<br>Applesauce<br>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.

K-12 reimbursable meals must serve three of the five meal components including at least 1/2 cup of fruit or vegetable.

All five components must be served with lunch in the classroom, PK is served all five components family style.

# PK-12 قائمة الغداء



SYRACUSE CITY SCHOOL DISTRICT

## مقبلات يومية

ساندويتش الجبن (12 - Pk)  
ساندويش زبدة الفول السوداني والمربي مع شرائح الجبن (12 - Pk)  
بارفيه الزبادي (12 - K)  
بيتزا متنوعة (HS)

## الاطباق الجانبية اليومية

فواكه طازجة متنوعة (12 - K)  
قوارب الحمص النباتية (12 - K)  
حليب أبيض 1% دسم أو حليب أبيض خالي الدسم  
أو حليب شوكولاتة خالي من الدهون (12 - Pk)



**جميع الأطعمة في القائمة خالية من لحم الخنزير!**

# سبتمبر 2023

| بيتزا الاثنين                                                 | تيكس-ميكس الثلاثاء                                                                                    | ساندويتش الأربعاء الساخن                                               | الخميس NY                                                            | دجاج الجمعة                                                           |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                                               |                                                                                                       |                                                                        |                                                                      |                                                                       |
|                                                               |                                                                                                       |                                                                        |                                                                      |                                                                       |
| عيد العمال<br>لا توجد مدرسة                                   | يوم الموظفين<br>لا توجد مدرسة                                                                         | بيتزا الجبن<br>بيتزا بالخضراوات<br>سلطة<br>كوب الخوخ                   | برغر بالجبن<br>برغر كلاسيكي<br>شرائح البطاطا الحلوة<br>كمثرى معلبة   | فخذة الدجاج الكبيرة<br>فطيرة الذرة<br>بروكلي<br>أبل كريسب (تفاح محمص) |
| 4                                                             | 5                                                                                                     | اليوم الأول من المدرسة 6                                               | 7                                                                    | 8                                                                     |
| بيتزا الجبن<br>بيتزا عشاق اللحوم<br>سلطة<br>كوب الخوخ         | ناتشوز بصلصلة البافالو<br>عيدان الكرفس<br>كوب فواكه منوع                                              | المعكرونة الإيطالية مع<br>صلصة اللحم<br>شرائح الجزر<br>كوب فواكه منوعة | ساندويش السجق<br>مع الفلفل والبصل<br>حبه ذرة كاملة<br>كمثرى معلبة    | دجاج TSO مع الأرز<br>البازلاء المطهية على البخار<br>صلصة التفاح       |
| 11                                                            | 12                                                                                                    | 13                                                                     | 14                                                                   | 15                                                                    |
| بيتزا الجبن<br>بيتزا ببيروني الديك الرمي<br>سلطة<br>كوب الخوخ | كرات اللحم المكسيكية<br>الأرز مع الفاصوليا<br>رقائق التوستادا<br>سلطة الطماطم والخيار<br>كوب الفراولة | برغر الجبن<br>برغر كلاسيكي<br>شرائح البطاطا الحلوة<br>كمثرى معلبة      | ساندويش الجبنة المحمصة<br>شورية الطماطم<br>فرنبيت<br>كوب فواكه منوعة | دجاج مع وافل<br>بروكلي<br>بيتش كريسب (خوخ محمص)                       |
| 18                                                            | 19                                                                                                    | 20                                                                     | 21                                                                   | 22                                                                    |
| بيتزا الجبن<br>بيتزا دجاج بوقالو<br>سلطة<br>كوب الخوخ         | إمبانادا مع السالسا والقشدة<br>الحامضة والجواكامولي<br>كوب الفراولة                                   | ساندويش تشيز ستيك<br>شرائح البطاطس<br>كمثرى معلبة                      | ساندويش سلوبي جو<br>شرائح الجزر<br>كوب فواكه منوعة                   | ساندويش رول دجاج العشاء<br>بروكلي<br>صلصة التفاح                      |
| 25                                                            | 26                                                                                                    | 27                                                                     | 28                                                                   | 29                                                                    |

نهدف الى توفير هذه الخيارات لجميع الطلاب دائما، ومع ذلك، قد تكون هناك خيارات محدودة أحيانا.  
K-12 يجب أن تتضمن الوجبة القابلة للاسترداد ثلاثة من مكونات الوجبة الخمسة بما في ذلك نصف كوب على الأقل من الفاكهة أو الخضار.



# PK-12 နေ့လယ်စာ

## စားသောက်ဖွယ်စာရင်း



### နေ့စဉ်ပဏာမစားသောက်ဖွယ်များ

- ဒိန်ခဲ အသားညှပ်ပေါင်မုန့် (PK-12)
- မြေပဲထောပတ်ဂျယ်လီ အသားညှပ်ပေါင်မုန့်နှင့်
- ဒိန်ခဲချောင်း (PK-12)
- ဒိန်ချဉ်အရောအနှော (K-12)
- အစုံပါပီဇာ (HS)

### နေ့စဉ်အရန်စားဖွယ်များ

- လတ်ဆတ်သော သစ်သီးစုံ (K-12)
- လှေပုံစံပြင်ဆင်ထားသော ဟင်းသီးဟင်းရွက်များ (K-12)
- အဆီ 1% ပါ နွားနို့ဖြူ အဆီထုတ်ထားသော နွားနို့ဖြူ
- သို့မဟုတ် အဆီမပါသော ချောကလက် နွားနို့ (PK-12)



စားသောက်ဖွယ်စာရင်း အားလုံးတွင် ဝက်သားမပါဝင်ပါ။

# စက်တင်ဘာ 2023

| ပီဇာ တနင်္လာနေ့                                                                         | တက္ကဆက်-မက္ကဆီကို စားသောက်ဖွယ် အင်္ဂါနေ့                                                                                    | အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ပူပူနွေးနွေး ဗုဒ္ဓဟူးနေ့                                                     | NY ကြာသပတေးနေ့                                                                                                     | ကြက်သား သောကြာနေ့                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                         |                                                                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                                    | 1                                                                                    |
| အလုပ်သမားနေ့<br>ကျောင်းမတက်ရနေ့<br>4                                                    | ဝန်ထမ်းများနေ့<br>ကျောင်းမတက်ရနေ့<br>5                                                                                      | ဒိန်ခဲပီဇာ<br>အသီးအရွက်ပီဇာ<br>နယ်ထားသော အရွက်သုပ်<br>မက်မွန်သီးခွက်<br>ကျောင်းစတင်သည့်နေ့ 6    | ဒိန်ခဲဘာဂါ<br>ရိုးရိုးဘာဂါ<br>ကန်စွန်းဥကြော်<br>စည်သွပ် သစ်တောသီးများ<br>7                                         | ကြက်ခြေထောက်ကြီး<br>ပြောင်းဖူး အစာသွတ်မုန့်<br>ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း<br>ပန်းသီးအကြွပ်<br>8 |
| ဒိန်ခဲပီဇာ<br>အသားကြိုက်သူများအတွက် ပီဇာ<br>နယ်ထားသော အရွက်သုပ်<br>မက်မွန်သီးခွက်<br>11 | Buffalo ဆော့စ် နာချို<br>တရုတ်နံနံ ရိုးတံအချောင်းများ<br>သစ်သီးစုံအရောခွက်<br>12                                            | အီတလီ ပါစတာခေါက်ဆွဲနှင့်<br>အသားဆော့စ်<br>မုန့်လာဥနီ အပိုင်းပြားများ<br>သစ်သီးစုံအရောခွက်<br>13 | အစပ်အရသာ အသားညှပ်ပေါင်မုန့်<br>ငရုတ်ကောင်းများနှင့် ကြက်သွန်နီများ<br>ပြောင်းဖူးကင်<br>စည်သွပ် သစ်တောသီးများ<br>14 | TSO ထမင်းပေါ်တွင်<br>ကြက်သားဆော့စ်ဆမ်း<br>ပဲသီးဖြုတ်<br>ပန်းသီးဆော့စ်<br>15          |
| ဒိန်ခဲပီဇာ<br>ကြက်ဆင် ပက်ပါရီနီပီဇာ<br>နယ်ထားသော အရွက်သုပ်<br>မက်မွန်သီးခွက်<br>18      | မက္ကဆီကို အသားလုံးများ<br>ထမင်းနှင့် ပဲပါသော<br>မက္ကဆီကို ချာပါတီ<br>ခရမ်းချဉ်သီး သခွားသီးသုပ်<br>စတော်ဘယ်ရီ အသီးခွက်<br>19 | ဒိန်ခဲဘာဂါ<br>ရိုးရိုးဘာဂါ<br>ကန်စွန်းဥကြော်<br>စည်သွပ် သစ်တောသီးများ<br>20                     | ဒိန်ခဲမီးကင်<br>ခရမ်းချဉ်သီး ဟင်းရည်<br>ပန်းဂေါ်ဖီ<br>သစ်သီးစုံအရောခွက်<br>21                                      | ကြက်သားနှင့် Waffle<br>ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း<br>မက်မွန်သီးအကြွပ်<br>22                     |
| ဒိန်ခဲပီဇာ<br>Buffalo ဆော့စ် ကြက်သားပီဇာ<br>နယ်ထားသော အရွက်သုပ်<br>မက်မွန်သီးခွက်<br>25 | အစာသွတ်လခြမ်းမုန့်နှင့်<br>ဆဲလ်ဆာဆော့စ်၊<br>အချဉ်အနုစ၊ ထောပတ်သီးသုပ်<br>စတော်ဘယ်ရီ အသီးခွက်<br>26                           | ဒိန်ခဲ အမဲသားကင်<br>အသားညှပ်ပေါင်မုန့်<br>အာလူးအတုံးကြော်<br>စည်သွပ် သစ်တောသီးများ<br>27        | အမဲသားညှပ်ဘာဂါ<br>မုန့်လာဥနီ အပိုင်းပြားများ<br>သစ်သီးစုံအရောခွက်<br>28                                            | ကြက်သားနှင့် ပေါင်မုန့်လိပ်<br>ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း<br>ပန်းသီးဆော့စ်<br>29                |

ဤရွေးချယ်စရာများကို ကျောင်းသားအားလုံး အမြဲတမ်းရရှိစေရန် ကျွန်ုပ်တို့ ရည်ရွယ်ထားသော်လည်း ရွေးချယ်စရာများ နည်းပါးနေသည့်အခါများလည်း ရှိကောင်းရှိနိုင်ပါသည်။ K-12 အတွက် ငွေပြန်ထုတ်ပေး၍ရသော အစားအသောက်အနပ်များတွင် အနည်းဆုံး သစ်သီး သို့မဟုတ် ဟင်းသီးဟင်းရွက် ခွက်တစ်ဝက်အပါအဝင် အစားအစာ ငါးမျိုးတွင် သုံးမျိုးကို ကျွေးရမည်။ အစားအစာ ငါးမျိုးစလုံးကို စာသင်ခန်းတွင်း နေ့လယ်စာအဖြစ် ကျွေးမွေးရမည်။ PK အတန်းတွင် အစားအစာ ငါးမျိုးစလုံးကို မိသားစုပုံစံဖြင့် ကျွေးမွေးသည်။

# PK-12 Liiska Cuntadda



## Cuntada muhiimka ah ee

### maalinlaha ah

Saandawijjka Jiiska (Pk-12)

PBJ w/Qayb jiis ah (Pk-12)

Macmacaan caano fadhi leh (K-12)

Biisada kala duwan (HS)

### Dhinacyada Maalinlaha ah

Kudrada Darayga ah ee Kala duwan (K-12)

Cuntada badanka Khudrad ka samaysan (K-12)

1% Caano Cad, Caano cad oo aan Subag lahayn,

ama Caano-dux leh aan shokulaato lahayn (Pk-12)



## Dhammaan liisaska cuntadda

Sheeyadu hilib Doofaar malaha!

# SEBTAMBAR 2023

| Biisada Isniinta                                                                                                                   | Tex Mex Salaasada                                                                                                                                     | Saanweejka<br>Kulul Arbacada                                                                                                                      | NY Khamiista                                                                                                          | Digaaga Jimce                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |                                                                                                                       | 1                                                                                                      |
| <b>MAALINTA SHAQADA<br/>MA JIRO DUGSI</b><br>4                                                                                     | <b>MAALINTA<br/>SHAQAALAHA<br/>MA JIRO DUGSI</b><br>5                                                                                                 | Biisada Jiiska leh<br>Biisaada Khudrada leh<br>Saladh khudaar kale leh<br>Koob khudrada<br>cambaruudka ah<br><b>MAALINTA KOOWAAD EE DUGSIGA 6</b> | Jiisbeergar<br>Beergar Asal ah<br>Sonkor khaan Jarjaran<br>Khudrada beers ee<br>Qasacadaysan<br>7                     | Lug Digaag Wayn<br>Cunto Arabikhi laga sameeyo<br>Barakooliga<br>Macmacaan tufaax<br>laga sameeyo<br>8 |
| Biisada Jiiska leh<br>Biisada Dadka Hilibka Jecel<br>Saladh khudaar kale leh<br>Koob khudrada<br>cambaruudka ah<br>11              | Macmacaanka jiis iyo<br>hiblib laga sameeyo<br>Ulaha baarsiilaha<br>Koobka isku jirka khudrada<br>12                                                  | Baastada talyaaniga &<br>Sooska Hilibka<br>Dabacase qurban<br>Koobka isku jirka khudrada<br>13                                                    | Hilib duuban oo Saanwij wata<br>Basbaaska iyo Basashada<br>Xasiid la dubay<br>Khudrada beers<br>ee Qasacadaysan<br>14 | Digaaga TSo dul saaran Bariis<br>Shumburo la Uumiyay<br>Tufaaxa la qurbay<br>15                        |
| Biisada Jiiska leh<br>Biisada barbarooniga<br>Shimbirta Teerki<br>Saladh khudaar kale leh<br>Koob khudrada<br>cambaruudka ah<br>18 | Hilibka Duuban ee Meksikaanka<br>Sabayadada galleyada<br>Bariis iyo Faasuuliye<br>Saladhka Khayaarka<br>Tamaandhada<br>Koob Midhaha shaanida ah<br>19 | Jiisbeergar<br>Beergar Asal ah<br>Sonkor khaan Jarjaran<br>Khudrada beers<br>ee Qasacadaysan<br>20                                                | Jiista Duban<br>Maraqa Tamaandhada<br>koolifalaawar<br>Koobka isku jirka khudrada<br>21                               | Digaag iyo Cajiin<br>Barakooliga<br>Canbaruud la shiilay<br>22                                         |
| Biisada Jiiska leh<br>Biisa wadata Digaag<br>iyo Hilib lo'aad<br>Saladh khudaar kale leh<br>Koob khudrada<br>cambaruudka ah<br>25  | Embanada wadata Sals, Kiriim<br>Dhanaan, Afakadho la ridqay<br>Koob Midhaha shaanida ah<br>26                                                         | Saandawijjka Isteega Jiis leh<br>Baradho shiilan oo<br>kuus kuusan<br>Khudrada beers<br>ee Qasacadaysan<br>27                                     | Saanwij Hilib lo'aad leh<br>Dabacase qurban<br>Koobka isku jirka khudrada<br>28                                       | Digaag iyo Duub casho<br>Barakooliga<br>Tufaaxa la qurbay<br>29                                        |

Waa ujeedayada in doorashooyinkan laga heli karo dhammaan ardayda dhammaan wakhtiyada, si kastaba ha ahaatee, waxaa jiri kara marar doorashooyinku ay xadidan yihiin. K-12 cuntooyinka dhowrka nooc ah waa inay laga bixiyaa shan qaybood oo cunto oo ay ku jiraan ugu yaraan 1/2 koob khudrad ah ama khuddaar ah.

Dhammaan shanta qaybood waa in la bixiyaa qadaha gudaha fasalka, PK waxaa lagu bixiyaa dhammaan shanta qaybood qaabka qoyska.



# PK-12 Menú del almuerzo



## Entradas diarias

Sándwich de queso (Pk-12)  
PBJ con palitos de queso (Pk-12)  
Parfait de yogur (K-12)  
Pizza variada (HS)

## Guarniciones diarias

Fruta fresca variada (K-12)  
Barcos vegetarianos de hummus (K-12)  
Leche blanca 1%, leche blanca  
descremada o leche chocolatada  
sin grasa (PK-12)



**¡Todas las camidas del menú son sin carne de cerdo!**

# SEPTIEMBRE DE 2023

| Lunes de pizza                                                                              | Martes Tex Mex                                                                                            | Miércoles de sándwich caliente                                                                            | Jueves de Nueva York                                                                        | Viernes de pollo                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                             |                                                                                                           |                                                                                                           |                                                                                             | 1                                                                            |
| <b>DÍA DEL TRABAJO<br/>NO HAY CLASES</b><br>4                                               | <b>DÍA DEL PERSONAL<br/>NO HAY CLASES</b><br>5                                                            | Pizza de queso<br>Pizza vegetariana<br>Ensalada mixta<br>Copa de durazno<br><b>PRIMER DÍA DE CLASES 6</b> | Hamburguesa con queso<br>Hamburguesa clásica<br>Crisscuts de batata<br>Peras enlatadas<br>7 | Mega pata de pollo<br>Muffin de maíz<br>Brócoli<br>Crujiente de manzana<br>8 |
| Pizza de queso<br>Pizza para amantes de la carne<br>Ensalada mixta<br>Copa de durazno<br>11 | Nachos Buffalo<br>Palitos de apio<br>Copa de frutas mixtas<br>12                                          | Pasta italiana y salsa de carne<br>Rebanadas de zanahoria<br>Copa de frutas mixtas<br>13                  | Hot link en un bollo<br>Pimientos y cebollas<br>Maíz Cobbett<br>Peras enlatadas<br>14       | TSO Pollo con Arroz<br>Guisantes al vapor<br>Salsa de manzana<br>15          |
| Pizza de queso<br>Pizza de pepperoni y pavo<br>Ensalada mixta<br>Copa de durazno<br>18      | Albóndigas mexicanas<br>Tostada de arroz y frijoles<br>Ensalada de tomate y pepino<br>Copa de fresa<br>19 | Hamburguesa con queso<br>Hamburguesa clásica<br>Crisscuts de batata<br>Peras enlatadas<br>20              | Sándwich tostado de queso<br>Sopa de tomate<br>Coliflor<br>Copa de frutas mixtas<br>21      | Pollo y waffle<br>Brócoli<br>Crujiente de durazno<br>22                      |
| Pizza de queso<br>Pizza de pollo Buffalo<br>Ensalada mixta<br>Copa de durazno<br>25         | Empanada con salsa, crema agria, guacamole<br>Copa de fresa<br>26                                         | Sándwich de filete con queso<br>Papas cuña<br>Peras enlatadas<br>27                                       | Sloppy Joe<br>Rebanadas de zanahoria<br>Copa de frutas mixtas<br>28                         | Bollo de pollo<br>Brócoli<br>Salsa de manzana<br>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. Las comidas reembolsables de K-12 deben servir tres de los cinco componentes de la comida, incluyendo al menos 1/2 taza de fruta o verdura.

Los cinco componentes deben servirse con el almuerzo en el salón de clases, para PK se sirven los cinco componentes al estilo familiar.