

# 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!**



# OCTOBER 2023

Pizza Monday	Tex Mex Tuesday	Hot Sandwich Wednesday	NY Thursday	Chicken Friday
Cheese Pizza Veggie Pizza Tossed Salad Peach Cup <b>2</b>	Taco Bowl Kernal Corn Strawberry Cup <b>3</b>	Rodeo Burger Classic Burger Cowboy Beans Canned Pears <b>4</b>	Turkey Gravy Homemade Stuffing Mixed Fruit Cup <b>5</b>	Mega Leg Chicken Corn Muffin Broccoli Apple Crisp <b>6</b>
<b>INDIGENOUS PEOPLES DAY NO SCHOOL 9</b>	Buffalo Nachos Celery Sticks Mixed Fruit Cup <b>10</b>	Hot Link on a Bun Peppers and Onions Corn Cobbett Canned Pears <b>11</b>	Italian Pasta and Meat Sauce Carrot Coins Mixed Fruit Cup <b>12</b>	TSO Chicken over Rice Steamed Snap Peas Applesauce <b>13</b>
Cheese Pizza Turkey Pepperoni Pizza Tossed Salad Peach Cup <b>16</b>	Mexican Meatballs Rice and Beans Tostada Tomato Cucumber Salad Strawberry Cup <b>17</b>	Cheeseburger Classic Burger Sweet Potato Crisps Canned Pears <b>NY GRAPES 18</b>	Toasted Cheese Tomato Soup Cauliflower Mixed Fruit Cup <b>19</b>	Chicken and Waffle Broccoli Peach Crisp <b>20</b>
Cheese Pizza Buffalo Chicken Pizza Tossed Salad Peach Cup <b>23</b>	Empanada with Salsa, Sour Cream, Guacamole Strawberry Cup <b>24</b>	Cheese Steak Sandwich Potato Wedges Canned Pears <b>25</b>	Sloppy Joe Carrot Coins Mixed Fruit Cup <b>26</b>	Chicken and Dinner Roll Broccoli Applesauce <b>27</b>
Cheese Pizza Veggie Pizza Tossed Salad Peach Cup <b>30</b>	Taco Bowl Kernal Corn Strawberry Cup <b>31</b>			

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)
- PBJ مع شرائح الجبن (12 - PK)
- بارفيه الزبادي (12 - K)
- بيتزا متنوعة (HS)

## الجوانب اليومية

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



جميع عناصر القائمة خالية من لحم الخنزير!

# أكتوبر 2023

دجاج الجمعة	الخميس NY	هوت ساندويتش الأربعاء	تبكس-ميكس الثلاثاء	بيتزا الاثنين
دجاج ميغا ليج فطيرة الذرة بروكلي أبل كريسيب 6	مرق الدبك الرومي حشوة معدة بالمنزل كوب فواكه مختلطة 5	روديو برجر برغر كلاسيكي حبوب كاوبوي كمثرى معلبة 4	وعاء تاكو كيرنال كورن كوب الفراولة 3	بيتزا الجبن بيتزا بالخضراوات سلطة مقلوية كوب الخوخ 2
دجاج TSO مع الأرز المطهو على البخار مع البازلاء وصلصة التفاح 13	المعكرونة الإيطالية وصلصة اللحم شرائح الجزر كوب فواكه مختلطة 12	حلقات حارة على كعكة الفلفل والبصل والذرة كمثرى معلبة 11	نافالو ناتشوز عبدان الكرفس كوب فواكه مختلطة 10	يوم الشعوب الأصلية لا توجد مدرسة 9
دجاج وويس بروكلي بيتش كريسيب 20	جبنة محمصة شوربة الطماطم قرنبيط كوب فواكه مختلطة 19	تشيز برجر برغر كلاسيكي شرائح البطاطا الحلوة كمثرى معلبة 18	كرات اللحم المكسيكية والأرز والفاصوليا توستادا سلطة الطماطم والخيار كوب الفراولة 17	بيتزا الجبن بيتزا ببيروني تركية سلطة مقلوية كوب الخوخ 16
رول الدجاج والعشاء بروكلي صلصة التفاح 27	سلوبي جو شرائح الجزر كوب فواكه مختلطة 26	ساندويتش تشيز ستيك شرائح البطاطس كمثرى معلبة 25	إمبانادا مع السالسا والقشدة الحامضة والجواكامولي كوب الفراولة 24	بيتزا الجبن بيتزا دجاج بوفالو سلطة مقلوية كوب الخوخ 23
			وعاء تاكو كيرنال كورن كوب الفراولة 31	بيتزا الجبن بيتزا بالخضراوات سلطة مقلوية كوب الخوخ 30

نعززم توفير هذه الخيارات لجميع الطلاب في جميع الأوقات، ومع ذلك، قد تكون هناك مناسبات تكون فيها الخيارات محدودة. يجب أن تشمل وجبات K-12 القابلة للتقديم ثلاثة من مكونات الوجبات الخمسة بما في ذلك نصف كوب على الأقل من الفاكهة أو الخضار. يجب تقديم جميع المكونات الخمسة مع الغداء في الفصل الدراسي، ويتم تقديم PK لجميع المكونات الخمسة بأسلوب عائلي.

# 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။

# အောက်တိုဘာ 2023

ပီဇာ တနင်္လာနေ့	တက္ကဆက်-မက္ကဆီကို စားသောက်ဖွယ် အင်္ဂါနေ့	အသားညှပ်ပေါင်မုန့် ပူပူနွေးနွေး ဗုဒ္ဓဟူးနေ့	NY ကြာသပတေးနေ့	ကြက်သား သောကြာနေ့
ဒိန်ခဲပီဇာ အသီးအရွက်ပီဇာ နယ်ထားသော အရွက်သုပ် မက်မွန်သီးခွက် <b>2</b>	တာကိုတစ်ပန်းကန် ပြောင်းဖူးဆံ စတော်ဘယ်ရီ အသီးခွက် <b>3</b>	ရိုဒီယို ဘာဂါ ရိုးရိုးဘာဂါ နွားကျောင်းသား ပဲဟင်း စည်သွပ် သစ်တော်သီးများ <b>4</b>	ကြက်ဆင် ဟင်းအနှစ် အိမ်လုပ်အဆာပလာ သစ်သီးစုံအရောခွက် <b>5</b>	ကြက်ခြေထောက်ကြီး ပြောင်းဖူး အစာသွတ်မုန့် ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း ပန်းသီးအကြွပ် <b>6</b>
ဌာနေတိုင်းရင်းသားများနေ့ ကျောင်းမတက်ရနေ့ <b>9</b>	Buffalo ဆော့စ် နာချို တရုတ်နံနံ ရိုးတဲအချောင်းများ သစ်သီးစုံအရောခွက် <b>10</b>	အစပ်အရသာ အသားညှပ်ပေါင်မုန့်နှင့် ကြက်သွန်နီ ပြောင်းဖူးကင် စည်သွပ် သစ်တော်သီးများ <b>11</b>	အီတလီ ပါစတာခေါက်ဆွဲနှင့် အသားဆော့စ် မုန့်လာဥနီ အပိုင်းပြားများ သစ်သီးစုံအရောခွက် <b>12</b>	TSO ထမင်းပေါ်တွင် ကြက်သားဆော့စ်ဆမ်း ပဲသီးပြုတ် ပန်းသီးဆော့စ် <b>13</b>
ဒိန်ခဲပီဇာ ကြက်ဆင် ပက်ပါရီနိုပီဇာ နယ်ထားသော အရွက်သုပ် မက်မွန်သီးခွက် <b>16</b>	မက္ကဆီကို အသားလုံး ထမင်းနှင့် ပဲများ မက္ကဆီကိုချာပါတီ ခရမ်းချဉ်သီး သခွားသီးသုပ် စတော်ဘယ်ရီ အသီးခွက် <b>17</b>	ဒိန်ခဲဘာဂါ ရိုးရိုးဘာဂါ ကန်စွန်းဥကြော် စည်သွပ် သစ်တော်သီးများ <b>18</b>	ဒိန်ခဲမီးကင် ခရမ်းချဉ်သီး ဟင်းရည် ပန်းဂေါ်ဖီ သစ်သီးစုံအရောခွက် <b>19</b>	ကြက်သားနှင့် Waffle ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း မက်မွန်သီးအကြွပ် <b>20</b>
ဒိန်ခဲပီဇာ Buffalo ဆော့စ် ကြက်သားပီဇာ နယ်ထားသော အရွက်သုပ် မက်မွန်သီးခွက် <b>23</b>	အစာသွတ်လခြမ်းမုန့်နှင့် ဆဲလ်ဆာဆော့စ်၊ အချဉ်အနှစ်၊ ထောပတ်သီးသုပ် စတော်ဘယ်ရီ အသီးခွက် <b>24</b>	ဒိန်ခဲ အမဲသားကင် အသားညှပ်ပေါင်မုန့် အာလူးအတုံးကြော် စည်သွပ် သစ်တော်သီးများ <b>25</b>	အမဲသားညှပ်ဘာဂါ မုန့်လာဥနီ အပိုင်းပြားများ သစ်သီးစုံအရောခွက် <b>26</b>	ကြက်သားနှင့် ပေါင်မုန့်လိပ် ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်း ပန်းသီးဆော့စ် <b>27</b>
ဒိန်ခဲပီဇာ အသီးအရွက်ပီဇာ နယ်ထားသော အရွက်သုပ် မက်မွန်သီးခွက် <b>30</b>	တာကိုတစ်ပန်းကန် ပြောင်းဖူးဆံ စတော်ဘယ်ရီ အသီးခွက် <b>31</b>			

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 စာသင်ခန်းတွင် နေ့လယ်စာအဖြစ် ကျွေးမွေးရမည်။ PK အတန်းတွင် အစားအစာ ငါးမျိုးစလုံးကို မိသားစုပုံစံဖြင့် ကျွေးမွေးသည်။

# PK-12 Liiska Cuntadda



## Cuntada muhiimka ah ee

### maalinlaha ah

Saandawijka 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!

# OKTOOBAR 2023

Biisada Isniinta	Tex Mex Salaasada	Saanweejka Kulul Arbacada	NY Khamiista	Digaaga Jimce
Biisada Jiiska leh Biisaada Khudrada leh Saladh khudaar kale leh Koob khudrada cambaruudka ah <b>2</b>	Madiibada Taako ah Arabixikhi Koob Midhaha shaanida ah <b>3</b>	Beergarka Rodeo Beergar Asal ah Fuulka Kaamboyya Khudrada beers ee Qasacadaysan <b>4</b>	Maraqqa Shimbirta Teerki Cuntada macaanka ee Guriga lagu sameeyo Koobka isku jirka khudrada <b>5</b>	Lug Digaag Wayn Cunto Arabikhi laga sameeyo Barakooliga Macmacaan tufaax laga sameeyo <b>6</b>
<b>MAALINTA DADKA ASALKA AHAAN DHULKA U LEH  MA JIRO DUGSI</b> <b>9</b>	Macmacaanka jiis iyo hilib laga sameeyo Ulaha baarsiihaha Koobka isku jirka khudrada <b>10</b>	Linkiga Kulul ee keega wata Basbaaska iyo Basal Xasiid Khudrada beers ee Qasacadaysan <b>11</b>	Baastada talyaaniga iyo Sooska Hilibka Dabacase qurban Koobka isku jirka khudrada <b>12</b>	Digaaga TSO oo saaran Bariis La uu miyay Shumburo iyo Tufaax la shiiday <b>13</b>
Biisada Jiiska leh Biisada barbarooniga Shimbirta Teerki Saladh khudaar kale leh Koob khudrada cambaruudka ah <b>16</b>	Bariis Hilib Kuusan leh iyo Faasuuliye ee Meksikaanka Sabaayada Galay laga sameeyay Saladhka Khayaarka Tamaandhada Koob Midhaha shaanida ah <b>17</b>	Jiisbeergar Beergar Asal ah Sonkor khaan Jarjaran Khudrada beers ee Qasacadaysan <b>18</b>	Jiista Duban Maraqqa Tamaandhada Koolifalaawar Koobka isku jirka khudrada <b>19</b>	Digaag iyo Cajiin Barakooliga Canbaruud la shiilay <b>20</b>
Biisada Jiiska leh Biisa wadata Digaag iyo Hilib lo'aad Saladh khudaar kale leh Koob khudrada cambaruudka ah <b>23</b>	Embanada wadata Sals, Kiriim Dhanaan, Afakadho la ridqay Koob Midhaha shaanida ah <b>24</b>	Saandawijka Isteega Jiis leh Baradho shiilan oo kuus kuusan Khudrada beers ee Qasacadaysan <b>25</b>	Saanwij Hilib lo'aad leh Dabacase qurban Koobka isku jirka khudrada <b>26</b>	Digaag iyo Duub casho Barakooliga Tufaaxa la qurbay <b>27</b>
Biisada Jiiska leh Biisaada Khudrada leh Saladh khudaar kale leh Koob khudrada cambaruudka ah <b>30</b>	Madiibada Taako ah Arabixikhi Koob Midhaha shaanida ah <b>31</b>			

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 qadada 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!***

# OCTUBRE DE 2023

Lunes de pizza	Martes Tex Mex	Miércoles de sándwich caliente	Jueves de Nueva York	Viernes de pollo
Pizza de queso Pizza vegetariana Ensalada mixta Copa de durazno <b>2</b>	Cuenco de tacos Granos de maíz Copa de fresa <b>3</b>	Hamburguesa rodeo Hamburguesa clásica Frijoles rancheros Peras enlatadas <b>4</b>	Gravy de pavo Relleno casero Copa de frutas mixtas <b>5</b>	Mega pata de pollo Muffin de maíz Brócoli Crujiente de manzana <b>6</b>
<b>DÍA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS</b>  <b>NO HAY CLASES</b>  <b>9</b>	Nachos Buffalo Palitos de apio Copa de frutas mixtas <b>10</b>	Hot link en un pan Pimientos y cebollas Maíz Cobbett Peras enlatadas <b>11</b>	Pasta italiana y salsa de carne Rebanadas de zanahoria Copa de frutas mixtas <b>12</b>	TSO Pollo con arroz Guisantes al vapor Salsa de manzana <b>13</b>
Pizza de queso Pizza de peperoni y pavo Ensalada mixta Copa de durazno <b>16</b>	Albóndigas mexicanas Tostada con arroz y frijoles Ensalada de tomate y pepino Copa de fresa <b>17</b>	Hamburguesa con queso Hamburguesa clásica Crisscuts de batata Peras enlatadas <b>18</b>	Sándwich tostado de queso Sopa de tomate Coliflor Copa de frutas mixtas <b>19</b>	Pollo y waffle Brócoli Crujiente de durazno <b>20</b>
Pizza de queso Pizza de pollo Buffalo Ensalada mixta Copa de durazno <b>23</b>	Empanada con salsa, crema agria, guacamole Copa de fresa <b>24</b>	Sándwich de filete con queso Papas cuña Peras enlatadas <b>25</b>	Sloppy Joe Rebanadas de zanahoria Copa de frutas mixtas <b>26</b>	Bollo de pollo Brócoli Salsa de manzana <b>27</b>
Pizza de queso Pizza vegetariana Ensalada mixta Copa de durazno <b>30</b>	Cuenco de tacos Granos de maíz Copa de fresa <b>31</b>			

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.