

# Harvest of the Month

Network for a Healthy California




## PEARS

### Healthy Serving Ideas

- Cut a pear in half and remove the core. Fill the center of each half with peanut butter or lowfat yogurt. Sprinkle with granola and cinnamon for a healthy snack.
- Add sliced pears to spinach salads.
- Enjoy a whole pear for an afternoon snack.
- Talk with your child about other fruits and vegetables that are in season.

# OCTOBER 2022

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 Chicken Nuggets Beef Fingers	4  RibBQue Hot Dog	5 Macaroni & Cheese Pizza Pocket	6 Bean & Cheese Burrito Nachos	7 Popcorn Chicken Corn dogs
10 Grilled Cheese Sandwich Chicken Tenders	11 BBQ Pork Sandwich Cheeseburgers	12 Papa John's Pizza	13 Tamal Chalupa	14 Turkey & Cheese Sandwich Tuna Sandwich
17 Hot Dogs Fish Bites	18 Chicken Tortilla Soup Chicken Nuggets	19 Orange Chicken Teriyaki Nuggets	20 Chicken Patty on a Bun Corn dog	21 Cheeseburger Grilled Cheese Sandwich
24 Chicken Fajitas Bean & Cheese Burrito	25 Spaghetti French Bread Pizza	26 Papa John's Pizza	27 Chicken & Gravy Chicken Tenders	28 <b>Cook's Choice</b>
31 BBQ Chicken Cheeseburger		<b>*Menu subject to change, due to availability*</b>		<b>*Free breakfast &amp; lunch for all students*</b>

Lunch includes a choice of :

- ◆ Entrees
- ◆ Milk (1%white or nonfat chocolate)
- ◆ 100% Juice
- ◆ Seasonal Fruit & Vegetables from the salad bar

Following available for Breakfast:

- Daily special
- 100% juice and fruit
- Low-fat /nonfat milk

Lunch offered includes 5 components:

1. Grain/Bread
2. Meat/Meat Alternate
3. Fruit
4. Vegetable
5. Milk

You must take 3 of the 5 items . One of these **needs** to be 1/2 cup of fruit or vegetables.

## Breakfast Specials

Apple Bites	Cereal & Oatmeal Bar	Pancake Sausage on a Stick	Cereal & Banana Loaf	Cook's Choice
Breakfast Sausage Sandwich	UBR	Cereal & Muffin	Yogurt & Granola	Peanut Butter & Jelly Sandwich

*Menu subject to change, due to availability.*

# La Cosecha del Mes

Red para una California Saludable



## PERAS

### Ideas Saludables de Preparación

- Corte una pera a la mitad y retire el corazón. Llene el centro de cada mitad con crema de cacahuate. Espolvoree granola y canela y disfrute de un bocadillo saludable.
- Agregue rebanadas de pera a las ensaladas de espinaca.
- Disfrute de una pera como bocadillo.
- Platique con su hijo/a sobre otras frutas y verduras que están en temporada. Busquen y preparen juntos una receta.

# OCTUBRE 2022

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 Nuggets de Pollo Palitos de Carne	4 RibBQue Hot Dog	5 Macaron y Queso Pizza Pocket	6 Burrito de Frijoles y Queso Nachos	7 Bolitas de Pollo Pipo
10 Sandwich de Queso Pollo en Tiras	11 Sandwich de BBQ Hamburguesa con Queso	12 Papa John's Pizza	13 Tamal Chalupa	14 Sandwich de Pavo y Queso Sandwich de Atun
17 Hot Dog Trocitos de Pescado	18 Sopa Tortilla de Pollo Nuggets de Pollo	19 Pollo en Naranja Nuggets de Teriyaki	20 Sandwich de Pollo Pipo	21 Hamburguesa con Queso Sandwich de Queso
24 Fajitas de Pollo Burrito de Frijoles y Queso	25 Espegetti Pizza en pan Frances	26 Papa John's Pizza	27 Pollo con Pure	28 Seleccion de Chef
31 Pollo en BBQ Hamburguesa con queso				

Almuerzo incluye una seleccion de :

- ◆ Entradas
- ◆ Leche (1%blanca o descremada chocolate)
- ◆ 100% de Jugo
- ◆ Frutas y Verduras de las ensaladas

Siguiente para el desayuno:

- Especial de día
- 100% de jugo o fruta
- Bajos en grasa o leche descremada

Almuerzo o freido incluye 5 componentes:

1. Pan de grano
2. Carne/carne alternativa
3. Frutas
4. Vegetal
5. Leche

## Desayuno Especial

Se debe tomar 3 de los 5 elementos. Uno de estos debe ser 1/2 taza de fruta o verduras.

Pan de Manzana	Barra de Avena y Cereal	Pancake de Salchicha	Cereal y Pan de Banana	Seleccion de Chef
Sandwich de Salchicha	UBR	Cereal y Muffin	Yogurt y Granola	PB & J Sandwich

Menu sujeto a cambios dependiendo de la disponibilidad de alimnts.