

# ELEMENTARY SCHOOL MENU

# OCTOBER 2019



## POWER UP BREAKFAST

### Daily Breakfast Specials

**Monday** Fresh-baked Artisan Scones

**Tuesday** Yo! Bowl (Yogurt, Fruit, Granola)

**Wednesday** Breakfast Sandwich

**Thursday** Pancake Combo

**Friday** Assorted Muffins

### Everyday Breakfast

**Fill up! Unlimited offering bar with** Hard-boiled eggs, Bagels, Yogurt<sup>(v)</sup>, Hot & Cold Cereals, and fruit

Milk (1% & nonfat)

## REFUEL WITH LUNCH



1. Choose an entrée: Featured Hot, Salad or Sandwich
2. Fill up on unlimited fruits & veggies at the Offering Bar
3. Quench your thirst with water or milk (1% & nonfat options)

### Daily Sandwich & Salad Specials (Lunch)

**Monday** Turkey, Ham, or Sunbutter & Jam Sandwich

**Tuesday** Bagel w/ Turkey, Ham, or Hummus

**Wednesday** Naan Dippers w/ Turkey, Ham or Hummus)

**Thursday** Super Sub w/ Turkey, Ham, or Veggies

**Friday** Naan Dippers w/Tuna, Egg Salad, or Hummus

Menu subject to change. Menu & Nutrition Info: [family.titank12.com](http://family.titank12.com)

## FEATURED ENTREES

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Sep 30–Oct 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chicken Tenders</li> <li>Tater Tots</li> <li>Chef Salad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bean Burritos with beef or tofu</li> <li>Asian Salad w/Chicken or Edamame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Scratch Sloppy Joes with Beef or Tempeh</li> <li>Sweet Potatoes</li> <li>Taco Salad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macaroni &amp; Cheese</li> <li>Yogurt Parfait</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pepperoni or Cheese Pizza</li> <li>Chicken Caesar Salad</li> </ul>
Oct 7–11	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chicken or Tofu with Organic Yakisoba Noodles</li> <li>Chef Salad</li> <li>Steamed Edamame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nachos with Beef or Tofu</li> <li>Asian Salad with Chicken or Edamame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100% Beef, Vegan, or Black Bean Burger</li> <li>Tater Tots</li> <li>Taco Salad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>NO SCHOOL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>NO SCHOOL</li> </ul>
Oct 14–18	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teriyaki Chicken or Tofu with Brown Basmati Rice</li> <li>Chef Salad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tacos with Fish, Chicken, or Bean</li> <li>Asian Salad with Chicken or Edamame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Queue Up BBQ Pork or Tempeh</li> <li>Taco Salad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Roctober Chili with Beef or Black Beans with Tortilla Chips</li> <li>Chef Salad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pepperoni or Cheese Pizza</li> <li>Chicken Caesar Salad</li> </ul>
Oct 21–25	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chicken or Tofu with Organic Yakisoba Noodles</li> <li>Chef Salad</li> <li>Steamed Edamame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bean Burritos with beef or tofu</li> <li>Asian Salad w/Chicken or Edamame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Scratch Sloppy Joes with Beef or Tempeh</li> <li>Sweet Potatoes</li> <li>Taco Salad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oven Roasted Chicken or Tofu with Polenta</li> <li>Chef Salad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100% Beef Hot Dog or Tofu Dog</li> <li>Chicken Caesar Salad</li> </ul>
Oct 28–Nov 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Orange Chicken or Tofu with Brown Basmati Rice</li> <li>Chef Salad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nachos with Beef or Tofu</li> <li>Asian Salad with Chicken or Edamame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100% Beef, Vegan, or Black Bean Burger</li> <li>Tater Tots</li> <li>Taco Salad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dough Dogs</li> <li>Chef Salad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pepperoni or Cheese Pizza</li> <li>Chicken Caesar Salad</li> </ul>

<sup>(v)</sup> Vegetarian option available

**MEAL PRICES** Pay online at: [mymealtime.com](http://mymealtime.com)

**Breakfast** \$0 Students | \$1.50 Second Meal | \$4.00 Adults

**Lunch** \$3.00 Students | \$5.00 Adults | \$0 Free/Reduced

**Free Meals** All students at CEP Schools: Chavez, Fox Hollow, Holt, Howard, McCormack & River Rd/El Camino del Rio

### QUESTIONS?

Call (541) 790-7656 or visit [www.4j.lane.edu/nutrition](http://www.4j.lane.edu/nutrition)

Eugene School District 4J Nutrition Services  
200 N Monroe St., Eugene, OR 97402

**Earn extra money while your kids are in school!**

Apply to join 4J Nutrition Services at [agency.governmentjobs.com/laneedu/default.cfm](http://agency.governmentjobs.com/laneedu/default.cfm) or call (541) 790-7654

This institution is an equal opportunity provider

# MENU DE PRIMARIA PARA OCTUBRE 2019



## COMIENCE CON EL DESAYUNO

### Menú Diario de Especiales

**lunes** Bollos artesanales al horno

**martes** ¡Bol Yo!

**miércoles** Sándwich de desayuno

**jueves** Combo cargador de panqueques

**viernes** Variedad de muffins

### Desayuno Todas Días

Buffet ilimitado: huevos cocidos, Rosca de pan, Fruta, Cereales calientes y fríos, y Yogur

Opciones de leche para cada comida

## RECUPERAR ENERGIA CON ALMUERZO

¡ES FÁCIL!

1. Elija un plato fuerte: platos calientes, ensaladas, o sándwich

2. Llena con buffet ilimitado de frutas y vegetales

3. Saciar su sed con agua or leche

### Menú Diario de Sándwich (Almuerzo)

**lunes** Sándwich de rosca pavo, jamón, o mantequilla de semillas de girasol con mermelada

**martes** Sándwich de rosca de pavo, jamón, o hummus

**miércoles** Pan Naan con rosca de pavo, jamón, o hummus

**jueves** Sándwich Super Sub: pavo, jamón, o vegetariano

**viernes** Pan Naan con atún, ensalada de huevo, o hummus

Menú sujeto a cambios. Menú y información de nutrición: [family.titank12.com](http://family.titank12.com)

## PLATOS ESPECIALES

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 de sep-4 de oct	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiras de pollo</li> <li>Papas fritas</li> <li>Ensalada de Chef</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burrito de frijoles con carne o tofu</li> <li>Ensalada asiática con pollo o edamame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sándwich Sloppy Joe de carne o tempeh</li> <li>Cuñas de camote asado</li> <li>Ensalada de taco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones con queso</li> <li>Yogur con fruta y granola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizza de pepperoni o queso</li> <li>Ensalada César con pollo</li> </ul>
7-11 de oct	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideos yakisoba con pollo o tofu</li> <li>Ensalada de Chef</li> <li>Edamame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nachos con carne o tofu</li> <li>Ensalada asiática con pollo o edamame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hamburguesa de 100% carne de res o frijol negro</li> <li>Papas fritas</li> <li>Ensalada de taco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No hay clases</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No hay clases</li> </ul>
14-18 de oct	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo o Tofu teriyaki con arroz basmati integral</li> <li>Ensalada de Chef</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tacos con pollo, pescado, o frijoles</li> <li>Ensalada asiática con pollo o edamame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cerdo o Tempeh BBQ</li> <li>Ensalada de taco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chili con carne o frijoles negros y totopos</li> <li>Ensalada de Chef</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizza de pepperoni o queso</li> <li>Ensalada César con pollo</li> </ul>
21-25 de oct	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fideos yakisoba con pollo o tofu</li> <li>Ensalada de Chef</li> <li>Edamame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burrito de frijoles con carne o tofu</li> <li>Ensalada asiática con pollo or edamame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sándwich Sloppy Joe de res/Tempe</li> <li>Cuñas de camote asado</li> <li>Ensalada de taco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo o tofu asado con polenta</li> <li>Ensalada de Chef</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salchichas de pura carne o vegetariano</li> <li>Ensalada César con pollo</li> </ul>
28-31 de oct	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo o Tofu Naranja con arroz basmati integral</li> <li>Ensalada de Chef</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nachos con carne o tofu</li> <li>Ensalada asiática con pollo o edamame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hamburguesa de 100% carne de res o frijol negro</li> <li>Papas fritas</li> <li>Ensalada de taco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salchichas enrolladas</li> <li>Ensalada de chef</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizza de pepperoni o queso</li> <li>Ensalada César con pollo</li> </ul>

(v) Opción vegetariana disponible

**PRECIO DE COMIDAS** Se Paga en: [mymealtime.com](http://mymealtime.com)

**Desayuno** \$0 Estudiantes | \$1.50 Segunda Comida | \$4.00 Adultos

**Almuerzo** \$3.00 Estudiantes | \$5.00 Adultos | \$0 Gratis y Reducido

**Comida Gratis** Todos los estudiantes de Chavez, Fox Hollow, Holt, Howard, McCormack y River Rd/El Camino del Rio

### ¿PREGUNTAS?

Llama al (541) 790-7656 o

visítenos [www.4j.lane.edu/nutrition](http://www.4j.lane.edu/nutrition)

Servicios de Nutrición – Distrito escolar de Eugene 4J

200 N Monroe St., Eugene, OR 97402

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.