



THIS MENU IS  
SUBJECT  
TO CHANGE  
AND MILK IS  
SERVED  
WITH ALL MEALS!





Regular Board Meeting  
October 8, 2009  
6:30 p.m.

## Murphy School District #21

School lunches provided through the National School Lunch program can be essential for maintaining a healthy childhood weight. Based on federal nutrition guidelines, these balanced meals provide more fruits and vegetables and less fat than the average bag lunch brought from home. School lunches are instrumental in providing the ultimate source of energy to help you succeed. School lunches must meet federal guidelines based on the Dietary Guidelines for Americans. No more than 30 percent of calories can come from fat and less than 10 percent from saturated fat. School lunches provide one-third of the Recommended Dietary Allowances of protein, Vitamin A, Vitamin C, iron, calcium and calories. These guidelines apply over the course of one week of school lunch menus.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p><b>“The United States Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination in all its programs and activities on the basis of race, color, national origin, gender, religion, age, disability, political beliefs, sexual orientation, and marital or family status (Not all prohibited apply to all programs.) Persons with disabilities who require alternative means for communication of program information (Braille, large print, audio-tape, etc.) should contact USDA’s TARGET Center at (202) 720-2600 (voice and TDD). To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326 W. Whitton, Bldg, 14th and Independence Avenue, SW, Washington D.C. 20250 -9410 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.”</b></p>			Graham Crackers Cereal Apple Slices Peanut Butter Cup  Garden Pizza Toasted Cheese Sandwich Baked Potato Wedges Fresh Fruit	French Toast with Syrup Cereal Sliced Peaches  Cheeseburger Lettuce/Tomato/Pickle Cosmic Smiles Fresh Fruit
Whole Wheat Bagel or Cereal Cream Cheese Peach Cup  Popcorn Chicken Ham & Cheese Sandwich Scalloped Potatoes Green Beans Fresh Fruit	Waffles & Syrup Cereal Animal Crackers Fruit Juice  Green Chili & Cheese Burro Ham & Cheese Sandwich Pinto Beans Lettuce & Tomato Salsa Fresh Fruit	Egg & Cheese Burro or Cereal Salsa Applesauce  Early Release  Spaghetti & Meatballs Ham & Cheese Sandwich Dinner Roll Garden Salad & Dressing Broccoli & Carrots Fresh Fruit	Oatmeal & Cherries Cereal Wheat Toast & Jelly Diced Apricots  Red Cheese Enchiladas Ham & Cheese Sandwich Spanish Rice Shredded Lettuce Salsa Fresh Fruit	Banana Nut Muffin or Cereal Yogurt Cup Granola Fruit Juice  Sloppy Joe on a Bun Ham & Cheese Sandwich Mayonnaise & Mustard Tater Tots Onion Rings Fresh Fruit
Poptart Cereal Fruit Juice  BBQ Chicken Bites Chef Salad with Ham Baked Beans Carrot Sticks Ranch Dip Fresh Fruit	Pancakes with Syrup or Cereal Chilled Melon  Meatloaf Patty Chef Salad with Ham Dinner Roll Mashed Potatoes/Gravy Peas & Carrots Fresh Fruit	English Muffin with Egg & Cheese Cereal Fruit Juice  Early Release  Chicken Patty on a Bun Chef Salad with Ham Oven Fries Lettuce & Tomato Fresh Fruit	PB & Jelly Bar Cereal Banana  Cheese Ravioli Chef Salad with Ham Garlic Bread Mixed Vegetables Fresh Fruit	Cinnamon Roll Cereal Cheese Stick Fruit Juice  Beef & Bean Burro Chef Salad & Ham Mexicali Corn Salsa Mookie Cookie Fresh Fruit

# FALL BREAK—OCTOBER 19-23, 2009

Breakfast Pizza Cereal Wheat Toast & Jelly Fruit Juice  Sweet & Sour Chicken Cheese Crisp Steamed White Rice Asian Stir Fry Veggies Fortune Cookie Fresh Fruit	French Toast Sticks or Cereal Syrup Chilled Peaches  Lasagna & Meat Sauce Cheese Crisp Salsa Spinach Cranberry Salad Dinner Roll Fresh Fruit	Cream of Wheat Cereal Cinnamon Toast Oranges  Early Release  Turkey & Cheese Sandwich Cheese Crisp Salsa Minestrone Soup Fresh Fruit	Egg & Sausage Burro or Cereal Animal Crackers Salsa Fruit Juice  Corn dog or Cheese Crisp Salsa Mustard & Catsup French Fries Jello with Fruit	Sweet Potato Bread or Cereal Yogurt Cup Fruit Juice   Day of the Dead Taco Spider Salsa Monster Mush Spook Salad Goblins Delight Frankenstein Fruits
--	---	--	---	---

ESTE MENU ES  
SUJETO A  
CAMBIOS Y  
LECHE SE  
SIRVEN CON  
TODAS LAS COMIDAS



Junta de la Mesa Directiva  
8 de Octubre, 2009  
6:30 p.m.

## ESCUELAS DE MURPHY

El almuerzo de la escuela proveído por el Programa Nacional de Almuerzos para la Escuela puede ser esencial para mantener un buen peso y Buena salud durante la niñez. Basado en las regulaciones de la nutrición federal, estas comidas balanceadas provienen de frutas y verduras y menos grasa que las bolsas de almuerzo que en un promedio los niños traen de su casa. El almuerzo de la escuela es instrumental al proveer el último recurso de energía para ayudarte a tener éxito. El almuerzo de la escuela debe llegar a obtener las regulaciones federales basadas en las Reglas de Dieta Americana. No más del 30% de calorías pueden venir de la grasa y no menos del 10% de la grasa saturada. El almuerzo de la escuela provee una tercera parte de la proteína que es Recomendada por Parte de la Dieta que se Toma en Cuenta, como es la Vitamina A, la Vitamina C, el Hierro, el Calcio, y las Calorías. Estas reglas se aplican al menú sobre el curso de una semana de almuerzo en la escuela.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>"El Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, siglas en inglés) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades a base de raza, color, origen, nacional, género, religión, edad, impedimentos, credo político, orientación sexual, estado civil o familiar. (No todas las bases de prohibición aplican a todos los programas.) Personas con impedimentos que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información acerca de los programas (Braille, tipografía agrandada, cintas de audio, etc.) deben ponerse en contacto con el Centro TARGET de USDA, llamando al (202) 720-2600 (voz y TDD). Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410, o llame al (202) 720 5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual a todos."</b></p>			<p>Galleta de Canela Cereal Manzana Crema de Cacahuete</p> <p>Pizza con Vegetales Sandwich de Queso Papitas Fruta</p>	<p>Pan Frances Tostado Cereal Duraznos</p> <p>Hamburguesa con Queso Verduras Papitas Fruta</p>
<p>Bagel o Cereal Crema de Queso Duraznos</p> <p>Pollo Sandwich de Jamon con Queso Papas Ejotes</p>	<p>Waffle o Cereal Galletas de Animales Jugo de Fruta</p> <p>Burro de Chili Verde con Queso Sandwich de Jamon con Queso Frijoles Verduras Salsa</p>	<p>Burro de Huevos con Queso Cereal Pure de Manzana</p> <p>Macarron con Carne Sandwich de Jamon y Queso Pan Ensalada</p>	<p>Avena con Cerezas Cereal Pan de Trigo Tostado Albaricoques</p> <p>Enchiladas con Queso Sandwich de Jamon con Queso Arroz Lechuga Salsa Fruta</p>	<p>Postre de Platano Cereal Yogur con Fruta Jugo de Fruta</p> <p>Sandwich de Carne de Barbecoa Sandwich de Jamon Papitas Cebollas Fritas Fruta</p>
<p>Postre de Fruta Cereal Jugo de Fruta</p> <p>Carne de Pollo Ensalada con Jamon Frijoles Zanahorias Fruta</p>	<p>Pancake o Cereal Melon</p> <p>Carne o Ensalada con Jamon Zanahorias con Chicharos Pan Pure de Papas Fruta</p>	<p>Pan Ingles Tostado con Huevos y Queso Cereal Jugo de Fruta</p> <p>Sandwich de Pollo Ensalada con Jamon Papitas Verduras Fruta</p>	<p>Postre de Crema de Cacahuete o Cereal Platano</p> <p>Macarron con Queso Ensalada con Jamon Pan de Ajo Vegetales Fruta</p>	<p>Pan de Canela Cereal Queso Jugo de Fruta</p> <p>Burro de Carne con Frijoles Ensalada con Jamon Maiz Fruta Galletas</p>

## VACACIONES DE OTOÑO—19-23 DE OCTUBRE, 2009

<p>Pizza de Desayuno Cereal Pan de Trigo Tostado Jugo de Fruta</p> <p>Pollo o Quesadilla Arroz Vegetales Fruta Galleta</p>	<p>Pan Frances Tostado Cereal Duraznos</p> <p>Macarron con Carne Quesadilla Salsa Ensalada de Espinaca Pan Fruta</p>	<p>Avena o Cereal Pan Tostado con Canela Naranjas</p> <p>Sandwich de Pavo Quesadilla Salsa Sopa de Vegetales Fruta</p>	<p>Burro de Salchicha con Queso Cereal Galletas de Animales Jugo de Fruta</p> <p>Salchicha o Quesadilla Salsa Papitas Gelatina con Fruta</p>	<p>Pan de Papas Dulce Cereal Yogur con Fruta Jugo de Fruta</p> <p>Taco con Salsa Frijoles Ensalada Fruta Postre</p>
--	--	--	--	---