

SANTA MONICA-MALIBU UNIFIED SCHOOL DISTRICT

CARBS

AUGUST/SEPTEMBER 2011

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
WELCOME BACK!	30 Baked Chicken Stars 12 w/Baked Potato Stars 20 Seasonal Fresh Fruit 16	31 BRUNCH FOR LUNCH French Toast Sticks 17 +++Sausage Links 0 Baked Tater Tots 20 Fresh Seasonal Fruit 16	1 +++Old Fashioned Hot Dog on Wheat Bun (WG) 27 w/Veggie Baked Beans (V) 26 Fresh Seasonal Fruit 16	2 PIZZA FRIDAY! Tony's Thick Crust Cheese Pizza (V) 50 w/Fresh Garden Salad 2 Cry Baby 100% Sour Apple Fruit Cup 25
FARMERS' MARKET SALAD BAR WILL BEGIN TUESDAY, SEPTEMBER 6, 2011				
5 LABOR DAY HOLIDAY	6 NEW ITEM! +++Grilled Turkey Burger on Whole Wheat Bun (WG) 28 w/Baked Seasoned Potato Wedges 18 Fresh Seasonal Fruit	7 COOL LUNCH! w/Señor Felix Bean & Cheese Burrito (V) 40	8 COOL LUNCH! w/+++Crunchy Taco 16	9 PIZZA FRIDAY! Wild Mike's Slice of Cheese Pizza (WG)(V) 37 w/Fresh 3 Way Salad 1.5 Fresh Seasonal Fruit
12 MEATLESS MONDAY Grilled Cheese Sandwich (WG) (V) 34 w/Fresh Baby Carrots 8 Frozen Vanilla Yogurt Cup 33	13 COOL LUNCH! NEW ITEM! w/***Meatball Sub Sandwich (WG) 39	14 COOL LUNCH! Loco Roasted Chicken 0 w/Flour Tortilla 22 Salsa Fruit	15 COOL LUNCH! w/Baked Chicken Breast Chunks 13 Whole Grain Roll (WG) 25	16 PIZZA FRIDAY! Galaxy Cheese Pizza (V) 32 w/Fresh Garden Salad 2 Fruit
19 MEATLESS MONDAY NEW ITEM! Tony's Flatbread 3-Cheese Sandwich (WG) (V) 30 Fresh 3-Way Salad, 1.5 Fruit	20 COOL LUNCH! w/+++Baked Corn Dog 27	21 COOL LUNCH! Orange Chicken 20 w/Fluffy Steamed Brown Rice(WG) 22	22 COOL LUNCH! w/+++Taco Bar 22 Churro 17	23 PIZZA FRIDAY! Classic Wedge Cheese Pizza (V) (WG) 30 w/Fresh Mixed Salad 2 Fresh Seasonal Fruit
26 MEATLESS MONDAY Cheese Quesadilla (V) 32 w/Whole Kernel Corn 8 Fresh Seasonal Fruit	27 COOL LUNCH! w/Baked Chicken Roundups 13 Whole Grain Roll (WG) 25	28 COOL LUNCH! w/***Honey Rib Sandwich on Whole Wheat Bun (WG) 50 Veggie Baked Beans (V) 27	29 ADMISSIONS DAY HOLIDAY	30 PIZZA FRIDAY! Tony's French Bread Cheese Pizza (WG) (V) 36 w/Fresh 3-Way Salad 1.5 100% Frozen Wild Cherry Fruit Cup 18

WEEKLY NUTRITION ANALYSIS

WEEK 1		WEEK 2		WEEK 3		WEEK 4		WEEK 5	
Average	RDA	Average	RDA	Average	RDA	Average	RDA	Average	RDA
Calories 698	644	Calories 637	644	Calories 701	644	Calories 644	644	Calories 686	644
Cholesterol 34 Mg	100	Cholesterol 61 Mg	100	Cholesterol 79 Mg	100	Cholesterol 64 Mg	100	Cholesterol 64 Mg	100
Calcium 519 Mg	267	Calcium 634 Mg	267	Calcium 718 Mg	267	Calcium 585 Mg	267	Calcium 663 Mg	267
Vit. A 5658 IU	1055	Vit. A 4834 IU	1055	Vit. A 4355 IU	1055	Vit. A 4127 IU	1055	Vit. A 4424 IU	1055
Vit. C 37 IU	15	Vit. C 37 IU	15	Vit. C 32 IU	15	Vit. C 33 IU	15	Vit. C 50 IU	15
Total Fat 21%	<30%>	Total Fat 22%	<30%>	Total Fat 24%	<30%>	Total Fat 24%	<30%>	Total Fat 23%	<30%>
Saturated Fat 6%	<10%>	Saturated Fat 8%	<10%>	Saturated Fat 9%	<10%>	Saturated Fat 8%	<10%>	Saturated Fat 9%	<10%>

SANTA MONICA-MALIBU UNIFIED SCHOOL DISTRICT agosto/septiembre 2011
CARBOHIDRATOS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	30 Piezas de Pollo 12 Con Papas 20 Fruta Estacional Fresca 16	31 <i>DESAYUNO PARA ALMUERZO</i> Palitos de Pan Tostado Frances 17 +++Salchicha 0 Papas Horneadas 20 Fruta Estacional Fresca 16	1 +++Perro Caliente en Pan de Trigo (WG) 27 Con Frijoles Vegetarianos (V) 26 Fruta Estacional Fresca 16	2 <i>PIZZA CADA VIERNES!</i> Pizza de queso de Tony's De Corteza Guesa (V) 50 Con Ensalada 2 Tasita de Manzana Agria 25
FARMERS' MARKET SALAD BAR WILL BEGIN TUESDAY, SEPTEMBER 6, 2011				
5 LABOR DAY HOLIDAY	6 <i>ALGO NUEVO!</i> +++Hamburguesa cocinado a la Parrilla en pan de Trigo (WG) 28 Con Rebanadas de Papas 18 Fruta Estacional Fresca	7 <i>COOL LUNCH!</i> Con Burrito de Frijoles y Queso De Señor Felix (V) 40	8 <i>COOL LUNCH!</i> Con+++Taco Dorado 16	9 <i>PIZZA CADA VIERNES!</i> Rebanada de Pizza de Queso de Mike's (WG)(V) 37 Con Ensalada Fresca 1.5 Fruta Estacional Fresca
12 <i>LUNES SIN CARNE</i> Sandwich de Queso a La Parrilla (WG) (V) 34 Con Zanahorias Frescas 8 Taza de Yogur de Vainilla Congelada 33	13 <i>COOL LUNCH!</i> <i>ALGO NUEVO!</i> Con***Sandwich (Sub) (WG) De Albondigas (WG) 39	14 <i>COOL LUNCH!</i> Pollo Asado 0 Con tortillas de Harina 22 Salsa Fruta	15 <i>COOL LUNCH!</i> Con Piezas de Pollo Horneadas 13 Pan de Granos Enteros (WG) 25	16 <i>PIZZA CADA VIERNES!</i> Pizza de queso de Galaxy (V) 32 Con Ensalada del Jardin 2 Fruta
19 <i>LUNES SIN CARNE</i> <i>ALGO NUEVO!</i> Sandwich de Tres Tipos de Quesos (WG) (V) 30 Con Ensalada 1.5 Fruta	20 <i>COOL LUNCH!</i> +++Perro Caliente Empanizado 27	21 <i>COOL LUNCH!</i> Con Pollo a Savor de Naranja 20 Con Arroz Cocinado a Vapor (WG) 22	22 <i>COOL LUNCH!</i> Con +++Barra de Taco 22 Churro 17	23 <i>PIZZA CADA VIERNES!</i> Rebanada de Pizza de Queso (V) (WG) 30 Con Ensalada Mezclada 2 Fruta Estacional Fresca
26 <i>LUNES SIN CARNE</i> Quesadilla de Queso (V) 32 Con Elote 8 Fruta Estacional Fresca	27 <i>COOL LUNCH!</i> Con Piezas de Pollo 13 Pan de Granos Enteros (WG) 25	28 <i>COOL LUNCH!</i> ***Sandwich de Costillas a Savor de Miel En Pan de Trigo (WG) 50 Frijoles Vegetarianos (V) 27	29 ADMISSIONS DAY HOLIDAY	30 <i>PIZZA CADA VIERNES!</i> Pizza de Queso en Pan Frances (WG) (V) 36 Con Ensalada 1.5 Taza de Cerezas Congeladas 18

Analisis Nutritivo Semenal del Almuerzo

Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4		Semana 5	
En General	RDA	En General	RDA	En General	RDA	En General	RDA	En General	RDA
Calorias 698	644	Calorias 637	644	Calorias 701	644	Calorias 644	644	Calorias 686	644
Colesterol 34 Mg	100	Colesterol 61 Mg	100	Colesterol 79 Mg	100	Colesterol 64 Mg	100	Colesterol 64 Mg	100
Calcio 519 Mg	267	Calcio 634 Mg	267	Calcio 718 Mg	267	Calcio 585 Mg	267	Calcio 663 Mg	267
Vit. A 5658 IU	1055	Vit. A 4834 IU	1055	Vit. A 4355 IU	1055	Vit. A 4127 IU	1055	Vit. A 4424 IU	1055
Vit. C 37 IU	15	Vit. C 37 IU	15	Vit. C 32 IU	15	Vit. C 33 IU	15	Vit. C 50 IU	15
Grasa Total 21%	<30%>	Grasa Total 22%	<30%>	Grasa Total 24%	<30%>	Grasa Total 24%	<30%>	Grasa Total 23%	<30%>
Grasa Saturada 6%	<10%>	Grasa Saturada 8%	<10%>	Grasa Saturada 9%	<10%>	Grasa Saturada 8%	<10%>	Grasa Saturada 9%	<10%>