WASHINGTON GLOBAL PCS

November 2026

MON 2

No meal scheduled

TUE 3

No meal scheduled

WED 4

K-8 Lunch A
- French Toast w/ Scrambled Eggs
- Fresh Pears
- Roasted Potatoes
- Syrup
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

K-8 Lunch B
- Beef Patty on WW Bun
- Fresh Pears
- Ketchup
- Roasted Potatoes
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

THU 5

K-8 Lunch A
- Meatballs w/ BBQ Sauce Cheese & Broccoli
- Fresh Banana
- WG Club Roll
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

K-8 Lunch B
- Cobb Salad
- Fresh Banana
- Ranch Dressing
- WG Corn Muffin
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

FRI 6

K-8 Lunch A
- Cheese Pizza
- Fresh Baby Carrots
- Fresh Pears
- Ranch Dressing
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

K-8 Lunch B
- Turkey & Cheese Sandwich
- Fresh Baby Carrots
- Fresh Pears
- Mayonnaise
- Ranch Dressing
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

MON 9

K-8 Lunch A
- Teriyaki Chicken w/ Brown Rice & Steamed Carrots
- Fresh Pears
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

K-8 Lunch B
- Cheese Lasagna w/ Tomato Sauce & Steamed Green Beans
- Fresh Pears
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

TUE 10

K-8 Lunch A
- Mini Turkey Corn Dogs & Smiley Fries
- Fresh Apple
- Ketchup
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

K-8 Lunch B
- Toasted Cheese Sandwich
- Fresh Apple
- Ketchup
- Tater Tots
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

WED 11

No meal scheduled

THU 12

K-8 Lunch A
- Meatballs w/ Tomato Sauce Spaghetti Broccoli
- Fresh Banana
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

K-8 Lunch B
- Pasta w/ Tomato Sauce & Cheese Broccoli
- Fresh Banana
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

FRI 13

K-8 Lunch A
- Cheese Pizza
- Fresh Baby Carrots
- Fresh Pears
- Ranch Dressing
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

K-8 Lunch B
- Turkey Ham & Cheese Sandwich
- Fresh Baby Carrots
- Fresh Pears
- Mustard
- Ranch Dressing
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

MON 16

K-8 Lunch A
- BBQ Chicken w/ Brown Rice Pilaf & Baked Beans
- Fresh Pears
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

K-8 Lunch B
- Veggie Burger on WW Bun
- Baked Beans
- Fresh Pears
- Mayonnaise
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

TUE 17

K-8 Lunch A
- Turkey Hot Dog on WW Bun
- Diced Peaches
- Ketchup
- Roasted Sweet Potatoes
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

K-8 Lunch B
- Cheese Ravioli w/Tomato Sauce & Steamed Green Beans
- Diced Peaches
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

WED 18

K-8 Lunch A
- Macaroni & Cheese and Steamed Broccoli
- Fresh Pears
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

K-8 Lunch B
- Chicken Garden Salad
- Fresh Pears
- Ranch Dressing
- WG Dinner Roll
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

THU 19

K-8 Lunch A
- Turkey w/ Gravy & Mashed Potatoes
- WG Corn Muffin
- Fresh Banana
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

K-8 Lunch B
- Egg & Cheese English Muffin Sandwich
- Fresh Banana
- Ketchup
- Roasted Potatoes
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

FRI 20

K-8 Lunch A
- Italian Cheesy Pull-Aparts
- Fresh Baby Carrots
- Fresh Pears
- Ranch Dressing
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

K-8 Lunch B
- Chicken Salad on Ciabatta Bun
- Fresh Baby Carrots
- Fresh Pears
- Mayonnaise
- Ranch Dressing
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

MON 23

K-8 Lunch A
- General Tso's Chicken w/ Brown Rice & Steamed Broccoli
- Fresh Pears
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

K-8 Lunch B
- Pasta w/ Tomato Sauce & Cheese Broccoli
- Fresh Pears
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

TUE 24

K-8 Lunch A
- Salisbury Steak w/ Gravy & Roasted Potatoes
- Fresh Apple
- WG Bun
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

K-8 Lunch B
- Protein Pasta Alfredo & Steamed Green Peas
- Fresh Apple
- WG Dinner Roll
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

WED 25

No meal scheduled

THU 26

No meal scheduled

FRI 27

No meal scheduled

MON 30

K-8 Lunch A
- Breaded Chicken Tenders & Roasted Potatoes
- BBQ Sauce
- Fresh Apple
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

K-8 Lunch B
- Toasted Cheese Sandwich
- Fresh Apple
- Ketchup
- Roasted Potatoes
- 1% Milk, Unflavored
- Skim Milk

Consuming raw or undercooked meat, poultry, seafood, shellfish or eggs may increase your risk of foodborne illness, especially if you have certain medical conditions. • This institution is an equal opportunity provider, employer and lender. • We do not recommend medical decisions regarding dietary needs be solely based on the nutrition information provided. Always consult with the staff on site if you have any questions or concerns. Nutrition information is subject to change based on menu changes and product substitutions. • For support with dietary accommodations, please contact your local school for further assistance.

WASHINGTON GLOBAL PCS

November 2026

MON 2

No meal scheduled

TUE 3

No meal scheduled

WED 4

K-8 Lunch A

French Toast w/ Scrambled Eggs
Calories 260 · Total Fat 11g · Sat Fat 3.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 235mg · Sodium 360mg · Total Carb 27g · Fiber 2g · Total Sugars 6g · Added Sugars 5g · Protein 13g · Vitamin D 1mcg · Calcium 60mg · Iron 2.5mg · Potassium 105mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Roasted Potatoes
Calories 100 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 320mg · Total Carb 21g · Fiber 2g · Total Sugars 1g · Added Sugars 0g · Protein 2g · Vitamin D 0mcg · Calcium 20mg · Iron 1.1mg · Potassium 520mg

Syrup
Calories 35 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 9g · Fiber 0g · Total Sugars 9g · Added Sugars 9g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 10mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Beef Patty on WW Bun
Calories 270 · Total Fat 13g · Sat Fat 3g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 500mg · Total Carb 30g · Fiber 3g · Total Sugars 3g · Added Sugars less than 1g · Protein 16g · Vitamin D 0mcg · Calcium 50mg · Iron 3.9mg · Potassium 410mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Ketchup
Calories 10 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 40mg · Total Carb 2g · Fiber 0g · Total Sugars 2g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Roasted Potatoes
Calories 100 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 320mg · Total Carb 21g · Fiber 2g · Total Sugars 1g · Added Sugars 0g · Protein 2g · Vitamin D 0mcg · Calcium 20mg · Iron 1.1mg · Potassium 520mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

THU 5

K-8 Lunch A

Meatballs w/ BBQ Sauce Cheese & Broccoli
Calories 310 · Total Fat 14g · Sat Fat 6g · Trans Fat 0.5g · Cholesterol 50mg · Sodium 570mg · Total Carb 33g · Fiber 3g · Total Sugars 12g · Added Sugars 9g · Protein 16g · Vitamin D 0mcg · Calcium 180mg · Iron 1.9mg · Potassium 450mg

Fresh Banana
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 19g · Fiber 2g · Total Sugars 10g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0.2mg · Potassium 300mg

WG Club Roll
Calories 170 · Total Fat 2g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 310mg · Total Carb 34g · Fiber 3g · Total Sugars 2g · Added Sugars 2g · Protein 7g · Vitamin D 0mcg · Calcium 30mg · Iron 3mg · Potassium 105mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Cobb Salad
Calories 140 · Total Fat 9g · Sat Fat 3.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 220mg · Sodium 135mg · Total Carb 6g · Fiber 2g · Total Sugars 3g · Added Sugars 0g · Protein 10g · Vitamin D 0mcg · Calcium 110mg · Iron 1.5mg · Potassium 330mg

Fresh Banana
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 19g · Fiber 2g · Total Sugars 10g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0.2mg · Potassium 300mg

Ranch Dressing
Calories 15 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars less than 1g · Added Sugars less than 1g · Protein 0g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

WG Corn Muffin
Calories 220 · Total Fat 8g · Sat Fat 1g · Trans Fat 0g · Cholesterol 20mg · Sodium 115mg · Total Carb 36g · Fiber less than 1g · Total Sugars 18g · Added Sugars 18g · Protein 3g · Vitamin D 0mcg · Calcium 30mg · Iron 1mg · Potassium 45mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

FRI 6

K-8 Lunch A

Cheese Pizza
Calories 270 · Total Fat 12g · Sat Fat 6g · Trans Fat 0g · Cholesterol 30mg · Sodium 400mg · Total Carb 27g · Fiber 3g · Total Sugars 8g · Added Sugars 2g · Protein 15g · Vitamin D 0mcg · Calcium 270mg · Iron 1.7mg · Potassium 390mg

Fresh Baby Carrots
Calories 35 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 65mg · Total Carb 8g · Fiber 2g · Total Sugars 5g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Ranch Dressing
Calories 15 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars less than 1g · Added Sugars less than 1g · Protein 0g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Turkey & Cheese Sandwich
Calories 270 · Total Fat 9g · Sat Fat 3g · Trans Fat 0g · Cholesterol 45mg · Sodium 790mg · Total Carb 28g · Fiber 4g · Total Sugars 4g · Added Sugars 2g · Protein 20g · Vitamin D 0mcg · Calcium 160mg · Iron 2.3mg · Potassium 420mg

Fresh Baby Carrots
Calories 35 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 65mg · Total Carb 8g · Fiber 2g · Total Sugars 5g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Mayonnaise
Calories 70 · Total Fat 7g · Sat Fat 1g · Trans Fat 0g · Cholesterol 5mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars 0g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Ranch Dressing
Calories 15 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars less than 1g · Added Sugars less than 1g · Protein 0g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

MON 9

K-8 Lunch A

Teriyaki Chicken w/ Brown Rice & Steamed Carrots
Calories 400 · Total Fat 9g · Sat Fat 2.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 70mg · Sodium 780mg · Total Carb 59g · Fiber 1g · Total Sugars 14g · Added Sugars 11g · Protein 20g · Vitamin D 0mcg · Calcium 30mg · Iron 0.8mg · Potassium 500mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Cheese Lasagna w/ Tomato Sauce & Steamed Green Beans
Calories 270 · Total Fat 3g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 40mg · Sodium 420mg · Total Carb 44g · Fiber 5g · Total Sugars 5g · Added Sugars less than 1g · Protein 15g · Vitamin D 0.1mcg · Calcium 320mg · Iron 2.9mg · Potassium 400mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

TUE 10

K-8 Lunch A

Mini Turkey Corn Dogs & Smiley Fries
Calories 450 · Total Fat 19g · Sat Fat 4g · Trans Fat 0g · Cholesterol 25mg · Sodium 1120mg · Total Carb 55g · Fiber 6g · Total Sugars 7g · Added Sugars 6g · Protein 13g · Vitamin D 0mcg · Calcium 70mg · Iron 2.2mg · Potassium 850mg

Fresh Apple
Calories 80 · Total Fat 0g · Trans Fat 0g · Sodium 0mg · Total Carb 20g · Fiber 3g · Total Sugars 15g · Added Sugars 0g · Protein 0g · Calcium 10mg · Iron 0.2mg · Potassium 140mg

Ketchup
Calories 10 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 40mg · Total Carb 2g · Fiber 0g · Total Sugars 2g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Toasted Cheese Sandwich
Calories 290 · Total Fat 10g · Sat Fat 5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 30mg · Sodium 920mg · Total Carb 41g · Fiber 2g · Total Sugars 8g · Added Sugars 3g · Protein 16g · Vitamin D 0mcg · Calcium 380mg · Iron 1.8mg · Potassium 350mg

Fresh Apple
Calories 80 · Total Fat 0g · Trans Fat 0g · Sodium 0mg · Total Carb 20g · Fiber 3g · Total Sugars 15g · Added Sugars 0g · Protein 0g · Calcium 10mg · Iron 0.2mg · Potassium 140mg

Ketchup
Calories 10 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 40mg · Total Carb 2g · Fiber 0g · Total Sugars 2g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Tater Tots
Calories 170 · Total Fat 9g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 470mg · Total Carb 21g · Fiber 1g · Total Sugars 0g · Added Sugars 0g · Protein 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 310mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

WED 11

No meal scheduled

THU 12

K-8 Lunch A

Meatballs w/ Tomato Sauce Spaghetti Broccoli
Calories 370 · Total Fat 12g · Sat Fat 5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 45mg · Sodium 500mg · Total Carb 45g · Fiber 6g · Total Sugars 5g · Added Sugars less than 1g · Protein 19g · Vitamin D 0.1mcg · Calcium 210mg · Iron 3.5mg · Potassium 440mg

Fresh Banana
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 19g · Fiber 2g · Total Sugars 10g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0.2mg · Potassium 300mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Pasta w/ Tomato Sauce & Cheese Broccoli
Calories 340 · Total Fat 10g · Sat Fat 6g · Trans Fat 0g · Cholesterol 25mg · Sodium 410mg · Total Carb 44g · Fiber 6g · Total Sugars 6g · Added Sugars less than 1g · Protein 20g · Vitamin D 0.2mcg · Calcium 370mg · Iron 2.9mg · Potassium 560mg

Fresh Banana
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 19g · Fiber 2g · Total Sugars 10g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0.2mg · Potassium 300mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

FRI 13

K-8 Lunch A

Cheese Pizza
Calories 270 · Total Fat 12g · Sat Fat 6g · Trans Fat 0g · Cholesterol 30mg · Sodium 400mg · Total Carb 27g · Fiber 3g · Total Sugars 8g · Added Sugars 2g · Protein 15g · Vitamin D 0mcg · Calcium 270mg · Iron 1.7mg · Potassium 390mg

Fresh Baby Carrots
Calories 35 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 65mg · Total Carb 8g · Fiber 2g · Total Sugars 5g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Ranch Dressing
Calories 15 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars less than 1g · Added Sugars less than 1g · Protein 0g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Turkey Ham & Cheese Sandwich
Calories 270 · Total Fat 9g · Sat Fat 3.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 45mg · Sodium 770mg · Total Carb 29g · Fiber 4g · Total Sugars 5g · Added Sugars 2g · Protein 19g · Vitamin D 0mcg · Calcium 160mg · Iron 2.6mg · Potassium 240mg

Fresh Baby Carrots
Calories 35 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 65mg · Total Carb 8g · Fiber 2g · Total Sugars 5g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Mustard
Calories 0 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 290mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars 0g · Added Sugars 0g · Protein 0g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 10mg

Ranch Dressing
Calories 15 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars less than 1g · Added Sugars less than 1g · Protein 0g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

MON 16

K-8 Lunch A

BBQ Chicken w/ Brown Rice Pilaf & Baked Beans
Calories 500 · Total Fat 4.5g · Sat Fat 1g · Trans Fat 0g · Cholesterol 65mg · Sodium 630mg · Total Carb 86g · Fiber 12g · Total Sugars 18g · Added Sugars 16g · Protein 33g · Vitamin D 0mcg · Calcium 100mg · Iron 4.2mg · Potassium 1060mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Veggie Burger on WW Bun
Calories 300 · Total Fat 10g · Sat Fat 1g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 660mg · Total Carb 34g · Fiber 6g · Total Sugars 3g · Added Sugars 1g · Protein 21g · Vitamin D 0.1mcg · Calcium 50mg · Iron 3.3mg · Potassium 180mg

Baked Beans
Calories 180 · Total Fat 0.5g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 180mg · Total Carb 37g · Fiber 9g · Total Sugars 10g · Added Sugars 9g · Protein 10g · Vitamin D 0mcg · Calcium 70mg · Iron 2.6mg · Potassium 570mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Mayonnaise
Calories 70 · Total Fat 7g · Sat Fat 1g · Trans Fat 0g · Cholesterol 5mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars 0g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

TUE 17

K-8 Lunch A

Turkey Hot Dog on WW Bun
Calories 280 · Total Fat 13g · Sat Fat 4g · Trans Fat 0g · Cholesterol 50mg · Sodium 980mg · Total Carb 27g · Fiber 3g · Total Sugars 2g · Added Sugars less than 1g · Protein 11g · Vitamin D 0mcg · Calcium 110mg · Iron 2.8mg · Potassium 40mg

Diced Peaches
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber less than 1g · Total Sugars 12g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0.6mg · Potassium 190mg

Ketchup
Calories 10 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 40mg · Total Carb 2g · Fiber 0g · Total Sugars 2g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Roasted Sweet Potatoes
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 5mg · Total Carb 21g · Fiber 2g · Total Sugars 8g · Added Sugars 0g · Protein 2g · Vitamin D 0mcg · Calcium 30mg · Iron 0.5mg · Potassium 340mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Cheese Ravioli w/Tomato Sauce & Steamed Green Beans
Calories 290 · Total Fat 5g · Sat Fat 2g · Trans Fat 0g · Cholesterol 30mg · Sodium 330mg · Total Carb 44g · Fiber 8g · Total Sugars 4g · Added Sugars less than 1g · Protein 16g · Vitamin D 0.1mcg · Calcium 220mg · Iron 3.8mg · Potassium 440mg

Diced Peaches
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber less than 1g · Total Sugars 12g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0.6mg · Potassium 190mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

WED 18

K-8 Lunch A

Macaroni & Cheese and Steamed Broccoli
Calories 380 · Total Fat 20g · Sat Fat 11g · Trans Fat 0g · Cholesterol 55mg · Sodium 810mg · Total Carb 35g · Fiber 7g · Total Sugars 4g · Added Sugars 0g · Protein 16g · Vitamin D 0mcg · Calcium 410mg · Iron 1.9mg · Potassium 410mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Chicken Garden Salad
Calories 300 · Total Fat 17g · Sat Fat 4g · Trans Fat 0g · Cholesterol 30mg · Sodium 470mg · Total Carb 20g · Fiber 5g · Total Sugars 3g · Added Sugars 1g · Protein 16g · Vitamin D 0.1mcg · Calcium 180mg · Iron 2.9mg · Potassium 530mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Ranch Dressing
Calories 15 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars less than 1g · Added Sugars less than 1g · Protein 0g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

WG Dinner Roll
Calories 70 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 120mg · Total Carb 14g · Fiber less than 1g · Total Sugars 0g · Added Sugars 0g · Protein 3g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 1mg · Potassium 50mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

THU 19

K-8 Lunch A

Turkey w/ Gravy & Mashed Potatoes
Calories 270 · Total Fat 8g · Sat Fat 3g · Trans Fat 0g · Cholesterol 50mg · Sodium 1000mg · Total Carb 26g · Fiber 1g · Total Sugars 2g · Added Sugars 0g · Protein 20g · Vitamin D 0.1mcg · Calcium 80mg · Iron 0.8mg · Potassium 300mg

WG Corn Muffin
Calories 160 · Total Fat 6g · Sat Fat 0.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 80mg · Total Carb 26g · Fiber 1g · Total Sugars 13g · Added Sugars 13g · Protein 2g · Vitamin D 0mcg · Calcium 20mg · Iron 1mg · Potassium 35mg

Fresh Banana
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 19g · Fiber 2g · Total Sugars 10g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0.2mg · Potassium 300mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Egg & Cheese English Muffin Sandwich
Calories 240 · Total Fat 9g · Sat Fat 3.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 115mg · Sodium 690mg · Total Carb 26g · Fiber 2g · Total Sugars 3g · Added Sugars 0g · Protein 15g · Vitamin D 0.5mcg · Calcium 250mg · Iron 1.5mg · Potassium 260mg

Fresh Banana
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 19g · Fiber 2g · Total Sugars 10g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0.2mg · Potassium 300mg

Ketchup
Calories 10 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 40mg · Total Carb 2g · Fiber 0g · Total Sugars 2g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Roasted Potatoes
Calories 100 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 320mg · Total Carb 21g · Fiber 2g · Total Sugars 1g · Added Sugars 0g · Protein 2g · Vitamin D 0mcg · Calcium 20mg · Iron 1.1mg · Potassium 520mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

FRI 20

K-8 Lunch A

Italian Cheesy Pull-Aparts
Calories 300 · Total Fat 13g · Sat Fat 6g · Trans Fat 0g · Cholesterol 30mg · Sodium 520mg · Total Carb 32g · Fiber 2g · Total Sugars 5g · Added Sugars 3g · Protein 14g · Vitamin D 0mcg · Calcium 340mg · Iron 2mg · Potassium 170mg

Fresh Baby Carrots
Calories 35 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 65mg · Total Carb 8g · Fiber 2g · Total Sugars 5g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Ranch Dressing
Calories 15 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars less than 1g · Added Sugars less than 1g · Protein 0g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Chicken Salad on Ciabatta Bun
Calories 400 · Total Fat 22g · Sat Fat 4g · Trans Fat 0g · Cholesterol 30mg · Sodium 540mg · Total Carb 33g · Fiber 3g · Total Sugars 2g · Added Sugars 2g · Protein 17g · Vitamin D 0mcg · Calcium 60mg · Iron 3.5mg · Potassium 450mg

Fresh Baby Carrots
Calories 35 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 65mg · Total Carb 8g · Fiber 2g · Total Sugars 5g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Mayonnaise
Calories 70 · Total Fat 7g · Sat Fat 1g · Trans Fat 0g · Cholesterol 5mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars 0g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Ranch Dressing
Calories 15 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars less than 1g · Added Sugars less than 1g · Protein 0g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

MON 23

K-8 Lunch A

General Tso's Chicken w/ Brown Rice & Steamed Broccoli
Calories 430 · Total Fat 16g · Sat Fat 3g · Trans Fat 0g · Cholesterol 30mg · Sodium 1570mg · Total Carb 47g · Fiber 5g · Total Sugars 10g · Added Sugars 6g · Protein 22g · Vitamin D 0.4mcg · Calcium 100mg · Iron 3.2mg · Potassium 620mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Pasta w/ Tomato Sauce & Cheese Broccoli
Calories 340 · Total Fat 10g · Sat Fat 6g · Trans Fat 0g · Cholesterol 25mg · Sodium 410mg · Total Carb 44g · Fiber 6g · Total Sugars 6g · Added Sugars less than 1g · Protein 20g · Vitamin D 0.2mcg · Calcium 370mg · Iron 2.9mg · Potassium 560mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

TUE 24

K-8 Lunch A

Salisbury Steak w/ Gravy & Roasted Potatoes
Calories 290 · Total Fat 14g · Sat Fat 5g · Trans Fat 0.5g · Cholesterol 40mg · Sodium 700mg · Total Carb 26g · Fiber 3g · Total Sugars 2g · Added Sugars 1g · Protein 15g · Vitamin D 0.1mcg · Calcium 80mg · Iron 2.6mg · Potassium 840mg

Fresh Apple
Calories 80 · Total Fat 0g · Trans Fat 0g · Sodium 0mg · Total Carb 20g · Fiber 3g · Total Sugars 15g · Added Sugars 0g · Protein 0g · Calcium 10mg · Iron 0.2mg · Potassium 140mg

WG Bun
Calories 120 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 230mg · Total Carb 25g · Fiber 3g · Total Sugars 2g · Added Sugars 2g · Protein 4g · Vitamin D 0mcg · Calcium 50mg · Iron 1.9mg · Potassium 40mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Protein Pasta Alfredo & Steamed Green Peas
Calories 360 · Total Fat 7g · Sat Fat 3.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 20mg · Sodium 470mg · Total Carb 57g · Fiber 8g · Total Sugars 7g · Added Sugars 0g · Protein 15g · Vitamin D 0mcg · Calcium 170mg · Iron 1.8mg · Potassium 500mg

Fresh Apple
Calories 80 · Total Fat 0g · Trans Fat 0g · Sodium 0mg · Total Carb 20g · Fiber 3g · Total Sugars 15g · Added Sugars 0g · Protein 0g · Calcium 10mg · Iron 0.2mg · Potassium 140mg

WG Dinner Roll
Calories 70 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 120mg · Total Carb 14g · Fiber less than 1g · Total Sugars 0g · Added Sugars 0g · Protein 3g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 1mg · Potassium 50mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

WED 25

No meal scheduled

THU 26

No meal scheduled

FRI 27

No meal scheduled

MON **30**

K-8 Lunch A

Breaded Chicken Tenders & Roasted Potatoes
Calories 360 · Total Fat 16g · Sat Fat 2.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 25mg · Sodium 710mg · Total Carb 37g · Fiber 5g · Total Sugars 2g · Added Sugars 1g · Protein 17g · Vitamin D 0mcg · Calcium 60mg · Iron 3.1mg · Potassium 1240mg

BBQ Sauce
Calories 15 · Sodium 110mg · Total Carb 3g

Fresh Apple
Calories 80 · Total Fat 0g · Trans Fat 0g · Sodium 0mg · Total Carb 20g · Fiber 3g · Total Sugars 15g · Added Sugars 0g · Protein 0g · Calcium 10mg · Iron 0.2mg · Potassium 140mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Toasted Cheese Sandwich
Calories 290 · Total Fat 10g · Sat Fat 5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 30mg · Sodium 920mg · Total Carb 41g · Fiber 2g · Total Sugars 8g · Added Sugars 3g · Protein 16g · Vitamin D 0mcg · Calcium 380mg · Iron 1.8mg · Potassium 350mg

Fresh Apple
Calories 80 · Total Fat 0g · Trans Fat 0g · Sodium 0mg · Total Carb 20g · Fiber 3g · Total Sugars 15g · Added Sugars 0g · Protein 0g · Calcium 10mg · Iron 0.2mg · Potassium 140mg

Ketchup
Calories 10 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 40mg · Total Carb 2g · Fiber 0g · Total Sugars 2g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Roasted Potatoes
Calories 100 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 320mg · Total Carb 21g · Fiber 2g · Total Sugars 1g · Added Sugars 0g · Protein 2g · Vitamin D 0mcg · Calcium 20mg · Iron 1.1mg · Potassium 520mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

Consuming raw or undercooked meat, poultry, seafood, shellfish or eggs may increase your risk of foodborne illness, especially if you have certain medical conditions. • This institution is an equal opportunity provider, employer and lender. • We do not recommend medical decisions regarding dietary needs be solely based on the nutrition information provided. Always consult with the staff on site if you have any questions or concerns. Nutrition information is subject to change based on menu changes and product substitutions. • For support with dietary accommodations, please contact your local school for further assistance.

WASHINGTON GLOBAL PCS

November 2026

MON 2

No meal scheduled

TUE 3

No meal scheduled

WED 4

K-8 Lunch A

French Toast w/ Scrambled Eggs
Calories 260 · Total Fat 11g · Sat Fat 3.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 235mg · Sodium 360mg · Total Carb 27g · Fiber 2g · Total Sugars 6g · Added Sugars 5g · Protein 13g · Vitamin D 1mcg · Calcium 60mg · Iron 2.5mg · Potassium 105mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Roasted Potatoes
Calories 100 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 320mg · Total Carb 21g · Fiber 2g · Total Sugars 1g · Added Sugars 0g · Protein 2g · Vitamin D 0mcg · Calcium 20mg · Iron 1.1mg · Potassium 520mg

Syrup
Calories 35 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 9g · Fiber 0g · Total Sugars 9g · Added Sugars 9g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 10mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Beef Patty on WW Bun
Calories 270 · Total Fat 13g · Sat Fat 3g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 500mg · Total Carb 30g · Fiber 3g · Total Sugars 3g · Added Sugars less than 1g · Protein 16g · Vitamin D 0mcg · Calcium 50mg · Iron 3.9mg · Potassium 410mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Ketchup
Calories 10 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 40mg · Total Carb 2g · Fiber 0g · Total Sugars 2g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Roasted Potatoes
Calories 100 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 320mg · Total Carb 21g · Fiber 2g · Total Sugars 1g · Added Sugars 0g · Protein 2g · Vitamin D 0mcg · Calcium 20mg · Iron 1.1mg · Potassium 520mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

THU 5

K-8 Lunch A

Meatballs w/ BBQ Sauce Cheese & Broccoli
Calories 310 · Total Fat 14g · Sat Fat 6g · Trans Fat 0.5g · Cholesterol 50mg · Sodium 570mg · Total Carb 33g · Fiber 3g · Total Sugars 12g · Added Sugars 9g · Protein 16g · Vitamin D 0mcg · Calcium 180mg · Iron 1.9mg · Potassium 450mg

Fresh Banana
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 19g · Fiber 2g · Total Sugars 10g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0.2mg · Potassium 300mg

WG Club Roll
Calories 170 · Total Fat 2g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 310mg · Total Carb 34g · Fiber 3g · Total Sugars 2g · Added Sugars 2g · Protein 7g · Vitamin D 0mcg · Calcium 30mg · Iron 3mg · Potassium 105mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Cobb Salad
Calories 140 · Total Fat 9g · Sat Fat 3.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 220mg · Sodium 135mg · Total Carb 6g · Fiber 2g · Total Sugars 3g · Added Sugars 0g · Protein 10g · Vitamin D 0mcg · Calcium 110mg · Iron 1.5mg · Potassium 330mg

Fresh Banana
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 19g · Fiber 2g · Total Sugars 10g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0.2mg · Potassium 300mg

Ranch Dressing
Calories 15 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars less than 1g · Added Sugars less than 1g · Protein 0g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

WG Corn Muffin
Calories 220 · Total Fat 8g · Sat Fat 1g · Trans Fat 0g · Cholesterol 20mg · Sodium 115mg · Total Carb 36g · Fiber less than 1g · Total Sugars 18g · Added Sugars 18g · Protein 3g · Vitamin D 0mcg · Calcium 30mg · Iron 1mg · Potassium 45mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

FRI 6

K-8 Lunch A

Cheese Pizza
Calories 270 · Total Fat 12g · Sat Fat 6g · Trans Fat 0g · Cholesterol 30mg · Sodium 400mg · Total Carb 27g · Fiber 3g · Total Sugars 8g · Added Sugars 2g · Protein 15g · Vitamin D 0mcg · Calcium 270mg · Iron 1.7mg · Potassium 390mg

Fresh Baby Carrots
Calories 35 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 65mg · Total Carb 8g · Fiber 2g · Total Sugars 5g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Ranch Dressing
Calories 15 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars less than 1g · Added Sugars less than 1g · Protein 0g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Turkey & Cheese Sandwich
Calories 270 · Total Fat 9g · Sat Fat 3g · Trans Fat 0g · Cholesterol 45mg · Sodium 790mg · Total Carb 28g · Fiber 4g · Total Sugars 4g · Added Sugars 2g · Protein 20g · Vitamin D 0mcg · Calcium 160mg · Iron 2.3mg · Potassium 420mg

Fresh Baby Carrots
Calories 35 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 65mg · Total Carb 8g · Fiber 2g · Total Sugars 5g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Mayonnaise
Calories 70 · Total Fat 7g · Sat Fat 1g · Trans Fat 0g · Cholesterol 5mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars 0g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Ranch Dressing
Calories 15 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars less than 1g · Added Sugars less than 1g · Protein 0g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

MON 9

K-8 Lunch A

Teriyaki Chicken w/ Brown Rice & Steamed Carrots
Calories 400 · Total Fat 9g · Sat Fat 2.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 70mg · Sodium 780mg · Total Carb 59g · Fiber 1g · Total Sugars 14g · Added Sugars 11g · Protein 20g · Vitamin D 0mcg · Calcium 30mg · Iron 0.8mg · Potassium 500mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Cheese Lasagna w/ Tomato Sauce & Steamed Green Beans
Calories 270 · Total Fat 3g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 40mg · Sodium 420mg · Total Carb 44g · Fiber 5g · Total Sugars 5g · Added Sugars less than 1g · Protein 15g · Vitamin D 0.1mcg · Calcium 320mg · Iron 2.9mg · Potassium 400mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

TUE 10

K-8 Lunch A

Mini Turkey Corn Dogs & Smiley Fries
Calories 450 · Total Fat 19g · Sat Fat 4g · Trans Fat 0g · Cholesterol 25mg · Sodium 1120mg · Total Carb 55g · Fiber 6g · Total Sugars 7g · Added Sugars 6g · Protein 13g · Vitamin D 0mcg · Calcium 70mg · Iron 2.2mg · Potassium 850mg

Fresh Apple
Calories 80 · Total Fat 0g · Trans Fat 0g · Sodium 0mg · Total Carb 20g · Fiber 3g · Total Sugars 15g · Added Sugars 0g · Protein 0g · Calcium 10mg · Iron 0.2mg · Potassium 140mg

Ketchup
Calories 10 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 40mg · Total Carb 2g · Fiber 0g · Total Sugars 2g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Toasted Cheese Sandwich
Calories 290 · Total Fat 10g · Sat Fat 5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 30mg · Sodium 920mg · Total Carb 41g · Fiber 2g · Total Sugars 8g · Added Sugars 3g · Protein 16g · Vitamin D 0mcg · Calcium 380mg · Iron 1.8mg · Potassium 350mg

Fresh Apple
Calories 80 · Total Fat 0g · Trans Fat 0g · Sodium 0mg · Total Carb 20g · Fiber 3g · Total Sugars 15g · Added Sugars 0g · Protein 0g · Calcium 10mg · Iron 0.2mg · Potassium 140mg

Ketchup
Calories 10 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 40mg · Total Carb 2g · Fiber 0g · Total Sugars 2g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Tater Tots
Calories 170 · Total Fat 9g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 470mg · Total Carb 21g · Fiber 1g · Total Sugars 0g · Added Sugars 0g · Protein 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 310mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

WED 11

No meal scheduled

THU 12

K-8 Lunch A

Meatballs w/ Tomato Sauce Spaghetti Broccoli
Calories 370 · Total Fat 12g · Sat Fat 5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 45mg · Sodium 500mg · Total Carb 45g · Fiber 6g · Total Sugars 5g · Added Sugars less than 1g · Protein 19g · Vitamin D 0.1mcg · Calcium 210mg · Iron 3.5mg · Potassium 440mg

Fresh Banana
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 19g · Fiber 2g · Total Sugars 10g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0.2mg · Potassium 300mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Pasta w/ Tomato Sauce & Cheese Broccoli
Calories 340 · Total Fat 10g · Sat Fat 6g · Trans Fat 0g · Cholesterol 25mg · Sodium 410mg · Total Carb 44g · Fiber 6g · Total Sugars 6g · Added Sugars less than 1g · Protein 20g · Vitamin D 0.2mcg · Calcium 370mg · Iron 2.9mg · Potassium 560mg

Fresh Banana
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 19g · Fiber 2g · Total Sugars 10g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0.2mg · Potassium 300mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

FRI 13

K-8 Lunch A

Cheese Pizza
Calories 270 · Total Fat 12g · Sat Fat 6g · Trans Fat 0g · Cholesterol 30mg · Sodium 400mg · Total Carb 27g · Fiber 3g · Total Sugars 8g · Added Sugars 2g · Protein 15g · Vitamin D 0mcg · Calcium 270mg · Iron 1.7mg · Potassium 390mg

Fresh Baby Carrots
Calories 35 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 65mg · Total Carb 8g · Fiber 2g · Total Sugars 5g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Ranch Dressing
Calories 15 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars less than 1g · Added Sugars less than 1g · Protein 0g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Turkey Ham & Cheese Sandwich
Calories 270 · Total Fat 9g · Sat Fat 3.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 45mg · Sodium 770mg · Total Carb 29g · Fiber 4g · Total Sugars 5g · Added Sugars 2g · Protein 19g · Vitamin D 0mcg · Calcium 160mg · Iron 2.6mg · Potassium 240mg

Fresh Baby Carrots
Calories 35 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 65mg · Total Carb 8g · Fiber 2g · Total Sugars 5g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Mustard
Calories 0 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 290mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars 0g · Added Sugars 0g · Protein 0g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 10mg

Ranch Dressing
Calories 15 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars less than 1g · Added Sugars less than 1g · Protein 0g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

MON 16

K-8 Lunch A

BBQ Chicken w/ Brown Rice Pilaf & Baked Beans
Calories 500 · Total Fat 4.5g · Sat Fat 1g · Trans Fat 0g · Cholesterol 65mg · Sodium 630mg · Total Carb 86g · Fiber 12g · Total Sugars 18g · Added Sugars 16g · Protein 33g · Vitamin D 0mcg · Calcium 100mg · Iron 4.2mg · Potassium 1060mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Veggie Burger on WW Bun
Calories 300 · Total Fat 10g · Sat Fat 1g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 660mg · Total Carb 34g · Fiber 6g · Total Sugars 3g · Added Sugars 1g · Protein 21g · Vitamin D 0.1mcg · Calcium 50mg · Iron 3.3mg · Potassium 180mg

Baked Beans
Calories 180 · Total Fat 0.5g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 180mg · Total Carb 37g · Fiber 9g · Total Sugars 10g · Added Sugars 9g · Protein 10g · Vitamin D 0mcg · Calcium 70mg · Iron 2.6mg · Potassium 570mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Mayonnaise
Calories 70 · Total Fat 7g · Sat Fat 1g · Trans Fat 0g · Cholesterol 5mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars 0g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

TUE 17

K-8 Lunch A

Turkey Hot Dog on WW Bun
Calories 280 · Total Fat 13g · Sat Fat 4g · Trans Fat 0g · Cholesterol 50mg · Sodium 980mg · Total Carb 27g · Fiber 3g · Total Sugars 2g · Added Sugars less than 1g · Protein 11g · Vitamin D 0mcg · Calcium 110mg · Iron 2.8mg · Potassium 40mg

Diced Peaches
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber less than 1g · Total Sugars 12g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0.6mg · Potassium 190mg

Ketchup
Calories 10 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 40mg · Total Carb 2g · Fiber 0g · Total Sugars 2g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Roasted Sweet Potatoes
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 5mg · Total Carb 21g · Fiber 2g · Total Sugars 8g · Added Sugars 0g · Protein 2g · Vitamin D 0mcg · Calcium 30mg · Iron 0.5mg · Potassium 340mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Cheese Ravioli w/Tomato Sauce & Steamed Green Beans
Calories 290 · Total Fat 5g · Sat Fat 2g · Trans Fat 0g · Cholesterol 30mg · Sodium 330mg · Total Carb 44g · Fiber 8g · Total Sugars 4g · Added Sugars less than 1g · Protein 16g · Vitamin D 0.1mcg · Calcium 220mg · Iron 3.8mg · Potassium 440mg

Diced Peaches
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber less than 1g · Total Sugars 12g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0.6mg · Potassium 190mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

WED 18

K-8 Lunch A

Macaroni & Cheese and Steamed Broccoli
Calories 380 · Total Fat 20g · Sat Fat 11g · Trans Fat 0g · Cholesterol 55mg · Sodium 810mg · Total Carb 35g · Fiber 7g · Total Sugars 4g · Added Sugars 0g · Protein 16g · Vitamin D 0mcg · Calcium 410mg · Iron 1.9mg · Potassium 410mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Chicken Garden Salad
Calories 300 · Total Fat 17g · Sat Fat 4g · Trans Fat 0g · Cholesterol 30mg · Sodium 470mg · Total Carb 20g · Fiber 5g · Total Sugars 3g · Added Sugars 1g · Protein 16g · Vitamin D 0.1mcg · Calcium 180mg · Iron 2.9mg · Potassium 530mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Ranch Dressing
Calories 15 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars less than 1g · Added Sugars less than 1g · Protein 0g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

WG Dinner Roll
Calories 70 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 120mg · Total Carb 14g · Fiber less than 1g · Total Sugars 0g · Added Sugars 0g · Protein 3g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 1mg · Potassium 50mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

THU 19

K-8 Lunch A

Turkey w/ Gravy & Mashed Potatoes
Calories 270 · Total Fat 8g · Sat Fat 3g · Trans Fat 0g · Cholesterol 50mg · Sodium 1000mg · Total Carb 26g · Fiber 1g · Total Sugars 2g · Added Sugars 0g · Protein 20g · Vitamin D 0.1mcg · Calcium 80mg · Iron 0.8mg · Potassium 300mg

WG Corn Muffin
Calories 160 · Total Fat 6g · Sat Fat 0.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 80mg · Total Carb 26g · Fiber 1g · Total Sugars 13g · Added Sugars 13g · Protein 2g · Vitamin D 0mcg · Calcium 20mg · Iron 1mg · Potassium 35mg

Fresh Banana
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 19g · Fiber 2g · Total Sugars 10g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0.2mg · Potassium 300mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Egg & Cheese English Muffin Sandwich
Calories 240 · Total Fat 9g · Sat Fat 3.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 115mg · Sodium 690mg · Total Carb 26g · Fiber 2g · Total Sugars 3g · Added Sugars 0g · Protein 15g · Vitamin D 0.5mcg · Calcium 250mg · Iron 1.5mg · Potassium 260mg

Fresh Banana
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 19g · Fiber 2g · Total Sugars 10g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0.2mg · Potassium 300mg

Ketchup
Calories 10 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 40mg · Total Carb 2g · Fiber 0g · Total Sugars 2g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Roasted Potatoes
Calories 100 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 320mg · Total Carb 21g · Fiber 2g · Total Sugars 1g · Added Sugars 0g · Protein 2g · Vitamin D 0mcg · Calcium 20mg · Iron 1.1mg · Potassium 520mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

FRI 20

K-8 Lunch A

Italian Cheesy Pull-Aparts
Calories 300 · Total Fat 13g · Sat Fat 6g · Trans Fat 0g · Cholesterol 30mg · Sodium 520mg · Total Carb 32g · Fiber 2g · Total Sugars 5g · Added Sugars 3g · Protein 14g · Vitamin D 0mcg · Calcium 340mg · Iron 2mg · Potassium 170mg

Fresh Baby Carrots
Calories 35 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 65mg · Total Carb 8g · Fiber 2g · Total Sugars 5g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Ranch Dressing
Calories 15 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars less than 1g · Added Sugars less than 1g · Protein 0g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Chicken Salad on Ciabatta Bun
Calories 400 · Total Fat 22g · Sat Fat 4g · Trans Fat 0g · Cholesterol 30mg · Sodium 540mg · Total Carb 33g · Fiber 3g · Total Sugars 2g · Added Sugars 2g · Protein 17g · Vitamin D 0mcg · Calcium 60mg · Iron 3.5mg · Potassium 450mg

Fresh Baby Carrots
Calories 35 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 65mg · Total Carb 8g · Fiber 2g · Total Sugars 5g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

Mayonnaise
Calories 70 · Total Fat 7g · Sat Fat 1g · Trans Fat 0g · Cholesterol 5mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars 0g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Ranch Dressing
Calories 15 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 55mg · Total Carb 0g · Fiber 0g · Total Sugars less than 1g · Added Sugars less than 1g · Protein 0g · Vitamin D 0mcg · Calcium 0mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

MON 23

K-8 Lunch A

General Tso's Chicken w/ Brown Rice & Steamed Broccoli
Calories 430 · Total Fat 16g · Sat Fat 3g · Trans Fat 0g · Cholesterol 30mg · Sodium 1570mg · Total Carb 47g · Fiber 5g · Total Sugars 10g · Added Sugars 6g · Protein 22g · Vitamin D 0.4mcg · Calcium 100mg · Iron 3.2mg · Potassium 620mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Pasta w/ Tomato Sauce & Cheese Broccoli
Calories 340 · Total Fat 10g · Sat Fat 6g · Trans Fat 0g · Cholesterol 25mg · Sodium 410mg · Total Carb 44g · Fiber 6g · Total Sugars 6g · Added Sugars less than 1g · Protein 20g · Vitamin D 0.2mcg · Calcium 370mg · Iron 2.9mg · Potassium 560mg

Fresh Pears
Calories 80 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 0mg · Total Carb 21g · Fiber 4g · Total Sugars 14g · Added Sugars 0g · Protein less than 1g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 0.3mg · Potassium 160mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

TUE 24

K-8 Lunch A

Salisbury Steak w/ Gravy & Roasted Potatoes
Calories 290 · Total Fat 14g · Sat Fat 5g · Trans Fat 0.5g · Cholesterol 40mg · Sodium 700mg · Total Carb 26g · Fiber 3g · Total Sugars 2g · Added Sugars 1g · Protein 15g · Vitamin D 0.1mcg · Calcium 80mg · Iron 2.6mg · Potassium 840mg

Fresh Apple
Calories 80 · Total Fat 0g · Trans Fat 0g · Sodium 0mg · Total Carb 20g · Fiber 3g · Total Sugars 15g · Added Sugars 0g · Protein 0g · Calcium 10mg · Iron 0.2mg · Potassium 140mg

WG Bun
Calories 120 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 230mg · Total Carb 25g · Fiber 3g · Total Sugars 2g · Added Sugars 2g · Protein 4g · Vitamin D 0mcg · Calcium 50mg · Iron 1.9mg · Potassium 40mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Protein Pasta Alfredo & Steamed Green Peas
Calories 360 · Total Fat 7g · Sat Fat 3.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 20mg · Sodium 470mg · Total Carb 57g · Fiber 8g · Total Sugars 7g · Added Sugars 0g · Protein 15g · Vitamin D 0mcg · Calcium 170mg · Iron 1.8mg · Potassium 500mg

Fresh Apple
Calories 80 · Total Fat 0g · Trans Fat 0g · Sodium 0mg · Total Carb 20g · Fiber 3g · Total Sugars 15g · Added Sugars 0g · Protein 0g · Calcium 10mg · Iron 0.2mg · Potassium 140mg

WG Dinner Roll
Calories 70 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 120mg · Total Carb 14g · Fiber less than 1g · Total Sugars 0g · Added Sugars 0g · Protein 3g · Vitamin D 0mcg · Calcium 10mg · Iron 1mg · Potassium 50mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

WED 25

No meal scheduled

THU 26

No meal scheduled

FRI 27

No meal scheduled

MON **30**

K-8 Lunch A

Breaded Chicken Tenders & Roasted Potatoes
Calories 360 · Total Fat 16g · Sat Fat 2.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 25mg · Sodium 710mg · Total Carb 37g · Fiber 5g · Total Sugars 2g · Added Sugars 1g · Protein 17g · Vitamin D 0mcg · Calcium 60mg · Iron 3.1mg · Potassium 1240mg

BBQ Sauce
Calories 15 · Sodium 110mg · Total Carb 3g

Fresh Apple
Calories 80 · Total Fat 0g · Trans Fat 0g · Sodium 0mg · Total Carb 20g · Fiber 3g · Total Sugars 15g · Added Sugars 0g · Protein 0g · Calcium 10mg · Iron 0.2mg · Potassium 140mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

K-8 Lunch B

Toasted Cheese Sandwich
Calories 290 · Total Fat 10g · Sat Fat 5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 30mg · Sodium 920mg · Total Carb 41g · Fiber 2g · Total Sugars 8g · Added Sugars 3g · Protein 16g · Vitamin D 0mcg · Calcium 380mg · Iron 1.8mg · Potassium 350mg

Fresh Apple
Calories 80 · Total Fat 0g · Trans Fat 0g · Sodium 0mg · Total Carb 20g · Fiber 3g · Total Sugars 15g · Added Sugars 0g · Protein 0g · Calcium 10mg · Iron 0.2mg · Potassium 140mg

Ketchup
Calories 10 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 40mg · Total Carb 2g · Fiber 0g · Total Sugars 2g · Protein 0g · Calcium 0mg · Iron 0mg

Roasted Potatoes
Calories 100 · Total Fat 1g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol 0mg · Sodium 320mg · Total Carb 21g · Fiber 2g · Total Sugars 1g · Added Sugars 0g · Protein 2g · Vitamin D 0mcg · Calcium 20mg · Iron 1.1mg · Potassium 520mg

1% Milk, Unflavored
Calories 110 · Total Fat 2.5g · Sat Fat 1.5g · Trans Fat 0g · Cholesterol 15mg · Sodium 125mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg · Iron 0mg · Potassium 0mg

Skim Milk
Calories 90 · Total Fat 0g · Sat Fat 0g · Trans Fat 0g · Cholesterol less than 5mg · Sodium 140mg · Total Carb 12g · Fiber 0g · Total Sugars 12g · Protein 8g · Calcium 290mg

Consuming raw or undercooked meat, poultry, seafood, shellfish or eggs may increase your risk of foodborne illness, especially if you have certain medical conditions. • This institution is an equal opportunity provider, employer and lender. • We do not recommend medical decisions regarding dietary needs be solely based on the nutrition information provided. Always consult with the staff on site if you have any questions or concerns. Nutrition information is subject to change based on menu changes and product substitutions. • For support with dietary accommodations, please contact your local school for further assistance.