

# September

ECE

## BREAKFAST

## MENU

Offered Daily:  
a Variety of Fruits  
and 1% Milk

ALL Grains Served  
Are Whole Grain



September is  
Whole Grains Month

### DID YOU KNOW?

All grains served in the café are made with whole grains. Make at least half your grains whole grain throughout the week.



<http://paramount.healtheliving.net/contact-us/menus/>

Menu Subject to Change

FREE Breakfast + Lunch for ALL PUSD Students

## SEPTEMBER 6 - 10

MONDAY



No School - Labor Day

TUESDAY

Yogurt

WEDNESDAY

Good Moring Sandwich

THURSDAY

Cereal

FRIDAY

Pancakes

## SEPTEMBER 13 - 17

MONDAY

Cereal

TUESDAY

Mini Muffin

WEDNESDAY



Breakfast Pizza Pocket

THURSDAY

Yogurt

FRIDAY

French Toast

## SEPTEMBER 20 - 24

MONDAY

Cereal

TUESDAY

Yogurt

WEDNESDAY

Banana Split

THURSDAY

Mini Muffin

FRIDAY

Pancake Sausage Wrap

## SEPTEMBER 27 - OCT 1

MONDAY

Breakfast Croissant'wich

TUESDAY

Cereal

WEDNESDAY

Yogurt

THURSDAY

Mini Muffin

FRIDAY

French Toast

# septiembre

ECE

## MENU DE DESAYUNO

Ofrecemos a Diario:  
Variedad de Frutas y  
Leche Blanca 1%

Todos es de Trigo  
Entero  
Whole Grain  
WG=Trigo Entero



### SABIAS QUE...

Todos los granos que servimos en la cafetería son granos integrales? Y son parte de la mitad recomendados para toda la semana.



<http://paramount.healtheliving.net/contact-us/menus/>


Menu Sujeto a Cambios

Desayuno y Almuerzo SIN COSTO a todos los estudiantes de Paramount.

## SEPTIEMBRE 6 - 10

LUNES		No Hay Clases - Labor Day
MARTES		Yogurt
MIERCOLES		Sandwich de Desayuno
JUEVES		Cereal
VIERNES		Panqueques

## SEPTIEMBRE 13 - 17

LUNES		Cereal
MARTES		Mini Muffin
MIERCOLES		Breakfast Pizza Pocket
JUEVES		Yogurtt
VIERNES		Pan Tostado Frances

## SEPTIEMBRE 20 - 24

LUNES		Cereal
MARTES		Yogurt
MIERCOLES		Banana Split
JUEVES		Mini Muffin
VIERNES		Panque con Salchicha

## SEPTIEMBRE 27 - OCTUBRE 1

LUNES		Sandwich de Desayuno
MARTES		Cereal
MIERCOLES		Yogurt
JUEVES		Mini Muffin
VIERNES		Pan Tostado Frances

SEPTEMBER 6 - 10

# September

## ECE

# LUNCH MENU

### Offered Daily:

A Variety of Seasonal Vegetables and Fruits, and 1% White Milk

Choice of One Entrée

ALL Grains Served Are Whole Grain



Eating whole grain gives your body extra antioxidants, fiber, vitamins, and minerals, all of which are essential to good health. Adding whole grains to your diet can significantly lower your risk of chronic diseases and illnesses such as:

- » stroke
- » diabetes
- » heart disease
- » inflammatory diseases
- » some cancers
- » high blood pressure



<http://paramount.healtheliving.net/contact-us/menus/>

Menu Subject to Change

MONDAY



No School - Labor Day

TUESDAY

Nachos **OR** PB & J Sandwich

WEDNESDAY

Chicken Tenders **OR** Cheeseburger

THURSDAY

Pasta w/Meat Sauce & Garlic Bread **OR**

Grilled Cheese Sandwich

FRIDAY

Papa John's Pizza **OR** PB & J Sandwich

SEPTEMBER 13 - 17

MONDAY

Popcorn Chicken **OR** Bean & Cheese Burrito

TUESDAY

Tamale **OR** Beef Hard Tacos

WEDNESDAY

Cheeseburger Sliders **OR** Corn Dog

THURSDAY



Chicken N' Pancake **OR**

Sausage N' Pancake

FRIDAY

Papa John's Pizza **OR** PB & J Sandwich

SEPTEMBER 20 - 24

MONDAY

Chicken Nuggets **OR** Grilled Cheese Sandwich

TUESDAY

Nachos **OR** PB & J Sandwich

WEDNESDAY

Hamburger **OR** Hot Dog

THURSDAY

Turkey & Cheese Croissant'wich **OR**

Bean & Cheese Burrito

FRIDAY

Papa John's Pizza **OR** PB & J Sandwich

SEPTEMBER 27 - OCT 1

MONDAY

Cheeseburger Sliders **OR**

Turkey & Cheese Sub Sandwich

TUESDAY

Tamale **OR** Beef Soft Taco

WEDNESDAY

Popcorn Chicken **OR** Corn Doggies

THURSDAY



Chicken N' Waffles **OR**

Sausage N' Waffles

FRIDAY

Papa John's Pizza **OR** PB & J Sandwich

# septiembre

## ECE MENU DE ALMUERZO

Ofrecemos a Diario:  
Variedad de Vegetales y  
Frutas, y Leche Blanca 1%

Escoger solo UNA opción

TODO es de Trigo Entero



Comer granos integrales le da a tu cuerpo extra antioxidantes, fibra, vitaminas, y minerales y son esenciales para una buena salud. Añadiendo granos integrales a tu dieta ayudan a que bajen los riesgos de enfermedades cardíacas como:

- » ataques al corazón
- » diabetes
- » enfermedades inflamatorias
- » algunos tipos de cánceres
- » presión sanguínea alta



<http://paramount.healtheliving.net/contact-us/menus/>

Menu Sujeto a Cambios

## SEPTIEMBRE 6 - 10



- LUNES No Hay Clases - Labor Day
- MARTES Nachos ●  
Emparedado de Mermelada y Crema de Cacahuete
- MIÉRCOLES Trocitos de Pollo ● Mini Hamburguesas con Queso
- JUEVES Espagueti con Carne y Pan ● Sandwich de Queso
- VIERNES Papa John's Pizza ●  
Emparedado de Mermelada y Crema de Cacahuete

## SEPTIEMBRE 13 - 17

- LUNES Trocitos de Pollo ● Burrito de Frijoles y Queso
- MARTES Tamal ● Taco de Carne
- MIÉRCOLES Mini Hamburguesas con Queso ● Corn Dog
- JUEVES Pollo y Panqueques ●  
Salchicha y Panqueques
- VIERNES Papa John's Pizza ●  
Emparedado de Mermelada y Crema de Cacahuete



## SEPTIEMBRE 20 - 24

- LUNES Trocitos de Pollo ● Sandwich de Queso
- MARTES Nachos ●  
Emparedado de Mermelada y Crema de Cacahuete
- MIÉRCOLES Hamburguesa ● Hot Dog
- JUEVES Sandwich de Pavo y Queso ●  
Burrito de Frijoles y Queso
- VIERNES Papa John's Pizza ●  
Emparedado de Mermelada y Crema de Cacahuete

## SEPTIEMBRE 27 - OCTUBRE 1

- LUNES Mini Hamburguesas con Queso ●  
Sub Sandwich de Pavo y Queso
- MARTES Tamal ● Taco de Carne
- MIÉRCOLES Trocitos de Pollo ● Corn Doggies
- JUEVES Pollo y Waffles ● Salchicha y Waffles
- VIERNES Papa John's Pizza ●  
Emparedado de Mermelada y Crema de Cacahuete

