

### K-12 CARB AND ALLERGEN BREAKFAST SCHOOL MENU

ALLERGEN LEGEND		
D—DAIRY	E—EGG	
S—SOY	F—FISH	
W—WHEAT	T—TREE NUTS*	

	Menu Day	Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
W2	Monday 03/01/21	Maple Sausage Slider	192	26g	--	S	W	--	--	--
	Tuesday 03/02/21	Chicken Biscuit	230	29g	D	S	W	--	--	--
		Sausage Biscuit	210	25g	D	S	W	--	--	--
	Wednesday 03/03/21	CharMeck Griddle	180	18g	D	S	W	E	--	--
	Thursday 03/04/21	Breakfast Pizza	190	18g	D	S	W	--	--	--
Friday 03/05/21	Mornin' Bar	300	48g	D	S	W	E	--	--	
W1	Monday 03/08/21	Maple Sausage Slider	192	26g	--	S	W	--	--	--
	Tuesday 03/09/21	Chicken Biscuit	230	29g	D	S	W	--	--	--
		Sausage Biscuit	210	25g	D	S	W	--	--	--
	Wednesday 03/10/21	CharMeck Griddle	180	18g	D	S	W	E	--	--
	Thursday 03/11/21	Breakfast Pizza	190	18g	D	S	W	--	--	--
Friday 03/12/21	Mornin' Bar	300	48g	D	S	W	E	--	--	
W2	Monday 03/15/21	Maple Sausage Slider	192	26g	--	S	W	--	--	--
	Tuesday 03/16/21	Chicken Biscuit	230	29g	D	S	W	--	--	--
		Sausage Biscuit	210	25g	D	S	W	--	--	--
	Wednesday 03/17/21	CharMeck Griddle	180	18g	D	S	W	E	--	--
	Thursday 03/18/21	Breakfast Pizza	190	18g	D	S	W	--	--	--
Friday 03/19/21	Mornin' Bar	300	48g	D	S	W	E	--	--	
W1	Monday 03/22/21	Maple Sausage Slider	192	26g	--	S	W	--	--	--
	Tuesday 03/23/21	Chicken Biscuit	230	29g	D	S	W	--	--	--
		Sausage Biscuit	210	25g	D	S	W	--	--	--
	Wednesday 03/24/21	CharMeck Griddle	180	18g	D	S	W	E	--	--
	Thursday 03/25/21	Breakfast Pizza	190	18g	D	S	W	--	--	--
Friday 03/26/21	Mornin' Bar	300	48g	D	S	W	E	--	--	
W2	Monday 03/29/21	Maple Sausage Slider	192	26g	--	S	W	--	--	--
	Tuesday 03/30/21	Chicken Biscuit	230	29g	D	S	W	--	--	--
		Sausage Biscuit	210	25g	D	S	W	--	--	--
	Wednesday 03/31/21	CharMeck Griddle	180	18g	D	S	W	E	--	--
	Thursday 04/01/21	Breakfast Pizza	190	18g	D	S	W	--	--	--
Friday 04/02/21	Holiday									

	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
<b>CEREAL, NUTRI-GRAIN BARS AND BREAKFAST BITES</b>								
Cheerios Cereal	100	20g	--	--	--	--	--	--
Cinnamon Toasters Cereal	120	21g	--	S	W	--	--	--
Cinnamon Chex Cereal	120	22g	--	--	--	--	--	--
Lucky Charms Cereal Bowl	110	22g	--	S	--	--	--	--
Strwb Frosted Shredded Wheat	100	23g	--	--	W	--	--	--
Crunchmania Cinnamon Bun	210	37g	D	S	W	--	--	--
Apple NutriGrain Bar	160	30g	D	S	W	--	--	--
Blueberry NutriGrain Bar	150	30g	D	S	W	--	--	--
Strawberry NutriGrain Bar	160	29g	D	S	W	--	--	--
<b>STRING CHEESE</b>								
Mozzarella String Cheese	60	1g	D	--	--	--	--	--
<b>MILK</b>								
Plain 1% Milk	110	13g	D	--	--	--	--	--
Plain Skim Milk	90	13g	D	--	--	--	--	--
Chocolate Skim Milk	120	20g	D	--	--	--	--	--
Strawberry Skim Milk	110	19g	D	--	--	--	--	--
Lactose-Free Plain Skim Milk	90	12g	D	--	--	--	--	--
<b>JUICE</b>								
Apple Juice Cup	60	14g	--	--	--	--	--	--
Fruit Punch Juice Cup	60	14g	--	--	--	--	--	--
Grape Juice Cup	80	19g	--	--	--	--	--	--
Orange Juice Cup	60	14g	--	--	--	--	--	--
<b>FRUIT</b>								
Fresh Whole Apple	78	20g	--	--	--	--	--	--
Applesauce	56	14g	--	--	--	--	--	--
Banana	110	30g	--	--	--	--	--	--
Diced Peaches	75	19g	--	--	--	--	--	--
Fresh Apple Slices	30	8g	--	--	--	--	--	--
Fresh Orange Wedges	83	20g	--	--	--	--	--	--
Peach Cup	80	19g	--	--	--	--	--	--
Raisins	120	29g	--	--	--	--	--	--
Strawberries, Indv. Cup	90	22g	--	--	--	--	--	--
Strawberry Applesauce Cup	90	23g	--	--	--	--	--	--
Strawberry Craisins	110	28g	--	--	--	--	--	--