

Pre-K CARB AND ALLERGEN SCHOOL MENU

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

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
Monday 04/30/18								
BK Turkey Ham & Cheese Slider	186	27g	D	S	W	--	--	--
<i>Strawberry, Indv. Cup</i>	90	22g	--	--	--	--	--	--
LN Pizza, Cheese	300	33g	D	S	W	--	--	--
Pizza, Pepperoni	337	33g	D	S	W	--	--	--
Broccoli, Fresh Steamed	9	2g	--	--	--	--	--	--
Mandarin Oranges	40	11g	--	--	--	--	--	--
Tuesday 05/01/18								
BK Pancake, Mini Maple	220	36g	D	--	W	E	--	--
<i>Apple, Slices, Fresh</i>	31	8g	--	--	--	--	--	--
LN Ravioli, Mini Cheese	303	37g	D	--	W	E	--	--
Breadstick	90	15g	D	S	W	E	--	--
Carrots, Glazed Coin	43	6g	--	S	--	--	--	--
Applesauce, Portion Cup	28	7g	--	--	--	--	--	--
Wednesday 05/02/18								
BK Breakfast Pizza	240	31g	D	S	W	--	--	--
<i>Banana, Fresh</i>	110	30g	--	--	--	--	--	--
LN Mac & Cheese	198	22g	D	--	W	E	--	--
Roll	160	30g	D	S	W	--	--	--
Corn, Sweet Kernel	36	9g	--	--	--	--	--	--
Watermelon, Fresh Cubed	33	9g	--	--	--	--	--	--
Thursday 05/03/18								
BK Cereal								
<i>Peaches, Indv. Cup</i>	80	19g	--	--	--	--	--	--
LN Roasted Chicken	227		--	--	--	--	--	--
Roasted BBQ Chicken	284	13g	--	--	--	--	--	--
Roll	160	30g	D	S	W	--	--	--
Collard Greens, Fresh Steamed	14	2g	D	--	--	--	--	--
Strawberry, Fresh	29	6g	--	--	--	--	--	--
Friday 05/04/18								
BK Muffin, Blueberry	250	41g	D	S	W	E	--	--
<i>Applesauce, Indv. Cup</i>	51	14g	--	--	--	--	--	--
LN Meatballs w/Gravy	169	7g	D	S	W	--	--	--
Roll	160	30g	D	S	W	--	--	--
Mashed Potatoes	42	9g	D	--	--	--	--	--
Pineapple Tidbits	40	11g	--	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
Monday 05/07/18								
BK Biscuit, Chicken	220	29g	D	S	W	--	--	--
<i>Strawberry, Indv. Cup</i>	90	22g	--	--	--	--	--	--
LN Chicken, Sweet & Spicy	150	17g	--	S	W	--	--	--
Pineapple Fried Rice (2/3 Cup)	134	27g	--	S	W	--	--	--
Corn, Sweet Kernel	36	9g	--	--	--	--	--	--
Apple, Slices, Fresh	31	8g	--	--	--	--	--	--
Tuesday 05/08/18								
BK Waffles, Mini Blueberry	210	37g	D	S	W	E	--	--
<i>Craisins, Original Pouch</i>	110	28g	--	--	--	--	--	--
LN Chicken Nuggets	149	11g	--	S	W	--	--	--
Breadstick	90	15g	D	S	W	E	--	--
Potato Wedges	123	20g	--	--	--	--	--	--
Pineapple Tidbits	40	11g	--	--	--	--	--	--
Wednesday 05/09/18								
BK Crunchmania								
<i>Peaches, Indv. Cup</i>	80	19g	--	--	--	--	--	--
LN Cheese Dippers (2ea)	300	30g	D	S	W	E	--	--
Marinara Dipping Sauce, Portion Ci	36	6g	--	--	--	--	--	--
Broccoli, Fresh Steamed	9	2g	--	--	--	--	--	--
Watermelon, Fresh Cubed	33	9g	--	--	--	--	--	--
Thursday 05/10/18								
BK Cereal								
<i>Apple, Slices, Fresh</i>	31	8g	--	--	--	--	--	--
LN Hamburger	270	26g	--	S	W	--	--	--
Cheeseburger w/American	305	27g	D	S	W	--	--	--
Carrots, Glazed Coin	43	6g	--	S	--	--	--	--
Strawberry, Fresh	29	6g	--	--	--	--	--	--
Friday 05/11/18								
BK Muffin, Chocolate Chip	270	44g	D	S	W	E	--	--
<i>Banana, Fresh</i>	110	30g	--	--	--	--	--	--
LN Nachos, Beef & Queso	517	44g	D	--	--	--	--	--
Nachos, Beef	382	37g	--	--	--	--	--	--
Nachos, Queso	530	46g	D	--	--	--	--	--
Fiesta Black Beans	51	9g	--	--	--	--	--	--
Apple, Slices, Fresh	31	8g	--	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
Monday 05/14/18								
BK Bagel, Sausage & Cheese	235	26g	D	S	W	--	--	--
<i>Peaches, Indv. Cup</i>	80	19g	--	--	--	--	--	--
LN Quesadilla, Chicken & Cheese	300	37g	D	S	W	--	--	--
Pinto Beans, Seasoned	51	9g	--	--	--	--	--	--
Mandarin Oranges	40	11g	--	--	--	--	--	--
Tuesday 05/15/18								
BK Banana Bread	280	47g	D	S	W	E	--	--
<i>Applesauce, Indv. Cup</i>	51	14g	--	--	--	--	--	--
LN Chicken Filet Sandwich	404	41g	--	S	W	--	--	--
Mashed Potatoes	42	9g	D	--	--	--	--	--
Blueberry Parfait	110	21g	D	S	--	--	--	--
Wednesday 05/16/18								
BK French Toast	240	38g	D	S	W	E	--	--
<i>Craisins, Original Pouch</i>	110	28g	--	--	--	--	--	--
LN Cheese Dippers (2ea)	300	30g	D	S	W	E	--	--
Marinara Dipping Sauce, Portion Ci	36	6g	--	--	--	--	--	--
Potato Wedges	123	20g	--	--	--	--	--	--
Cantaloupe, Fresh Cubed	28	7g	--	--	--	--	--	--
Thursday 05/17/18								
BK Cereal								
<i>Banana, fresh</i>	110	30g	--	--	--	--	--	--
LN BBQ Meatballs	236	22g	D	S	W	--	--	--
Roll	160	30g	D	S	W	--	--	--
Baked Beans, Brown Sugar	70	15g	--	--	--	--	--	--
Strawberry, Fresh	29	6g	--	--	--	--	--	--
Friday 05/18/18								
BK Crunchmania								
<i>Apple, Slices, Fresh</i>	31	8g	--	--	--	--	--	--
LN French Toast Stix (2ea)	140	19g	--	S	W	E	--	--
Omelet, Cheddar Cheese	130	1g	D	--	--	E	--	--
Sweet Potatoes, Roasted	59	12g	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Portion Cup	28	7g	--	--	--	--	--	--

Pre-K CARB AND ALLERGEN SCHOOL MENU

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

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
Monday 05/21/18								
BK Turkey Ham & Cheese Slider	186	27g	D	S	W	--	--	--
<i>Strawberry, Indv. Cup</i>	90	22g	--	--	--	--	--	--
LN Pizza, Cheese	300	33g	D	S	W	--	--	--
Pizza, Pepperoni	337	33g	D	S	W	--	--	--
<i>Green Beans, Seasoned</i>	10	2g	--	--	--	--	--	--
<i>Mandarin Oranges</i>	40	11g	--	--	--	--	--	--
Tuesday 05/22/18								
BK Pancake, Mini Maple	220	36g	D	--	W	E	--	--
<i>Apple, Slices, Fresh</i>	31	8g	--	--	--	--	--	--
LN Char-Meck-A-Nator	320	34g	D	S	W	--	--	--
<i>Potato Wedges</i>	123	20g	--	--	--	--	--	--
<i>Strawberry Parfait</i>	178	39g	D	S	--	--	--	--
Wednesday 05/23/18								
BK Breakfast Pizza	240	31g	D	S	W	--	--	--
<i>Banana, Fresh</i>	110	30g	--	--	--	--	--	--
LN Mac & Cheese	198	22g	D	--	W	E	--	--
Roll	160	30g	D	S	W	--	--	--
<i>Baked Beans, Brown Sugar</i>	70	15g	--	--	--	--	--	--
<i>Watermelon, Fresh Cubed</i>	33	9g	--	--	--	--	--	--
Thursday 05/24/18								
BK Cereal								
<i>Peaches, Indv. Cup</i>	80	19g	--	--	--	--	--	--
LN Yogurt/Cheese/Cheez-Its	300	29g	D	S	W	--	--	--
<i>Mashed Potatoes</i>	42	9g	D	--	--	--	--	--
<i>Strawberry, Portion Cup</i>	90	23g	--	--	--	--	--	--
Friday 05/25/18								
BK Muffin, Blueberry	250	41g	D	S	W	E	--	--
<i>Applesauce, Indv. Cup</i>	51	14g	--	--	--	--	--	--
LN Nachos, Queso	530	46g	D	--	--	--	--	--
Nachos, Chicken	378	40g	--	--	--	--	--	--
Nachos, Chicken & Queso	486	44g	D	--	--	--	--	--
<i>Corn, Sweet Kernel</i>	36	9g	--	--	--	--	--	--
<i>Pears, Diced</i>	30	8g	--	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
Monday 05/28/18								
<i>No School -- Holiday</i>								
Tuesday 05/29/18								
BK Waffles, Mini Blueberry	210	37g	D	S	W	E	--	--
<i>Craisins, Original Pouch</i>	110	28g	--	--	--	--	--	--
LN Pizza, Cheese	300	33g	D	S	W	--	--	--
Pizza, Pepperoni	337	33g	D	S	W	--	--	--
<i>California Blend Veggies</i>	13	2g	--	--	--	--	--	--
<i>Pineapple Tidbits</i>	40	11g	--	--	--	--	--	--
Wednesday 05/30/18								
BK Crunchmania								
<i>Peaches, Indv. Cup</i>	80	19g	--	--	--	--	--	--
LN Deli Sandwich (Ham, Turkey & Che	289	27g	D	S	W	--	--	--
<i>Broccoli, Fresh Steamed</i>	9	2g	--	--	--	--	--	--
<i>Watermelon, Fresh Cubed</i>	33	9g	--	--	--	--	--	--
Thursday 05/31/18								
BK Cereal								
<i>Apple, Slices, Fresh</i>	31	8g	--	--	--	--	--	--
LN Hamburger	270	26g	--	S	W	--	--	--
Cheeseburger w/American	305	27g	D	S	W	--	--	--
<i>Baked Beans, Brown Sugar</i>	70	15g	--	--	--	--	--	--
<i>Blueberry Parfait</i>	110	21g	D	S	--	--	--	--
Friday 06/01/18								
BK Muffin, Chocolate Chip	270	44g	D	S	W	E	--	--
<i>Applesauce, Indv. Cup</i>	51	14g	--	--	--	--	--	--
LN Cheese Dippers (2ea)	300	30g	D	S	W	E	--	--
Marinara Dipping Sauce, Portion C	36	6g	--	--	--	--	--	--
<i>Potato Wedges</i>	123	20g	--	--	--	--	--	--
<i>Peaches, Diced</i>	60	14g	--	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
Monday 06/04/18								
BK Manager's Choice Entrée								
<i>Peaches, Indv. Cup</i>	80	19g	--	--	--	--	--	--
LN Chicken Nuggets	149	11g	--	S	W	--	--	--
Breadstick	90	15g	D	S	W	E	--	--
<i>Pinto Beans, Seasoned</i>	51	9g	--	--	--	--	--	--
<i>Apple, Slices, Fresh</i>	31	8g	--	--	--	--	--	--
Tuesday 06/05/18								
BK Manager's Choice Entrée								
<i>Applesauce, Indv. Cup</i>	51	14g	--	--	--	--	--	--
LN Cheese Dippers (2ea)	300	30g	D	S	W	E	--	--
Marinara Dipping Sauce, Portion C	36	6g	--	--	--	--	--	--
<i>Broccoli, Fresh Steamed</i>	9	2g	--	--	--	--	--	--
<i>Peaches, Diced</i>	60	14g	--	--	--	--	--	--
Wednesday 06/06/18								
BK Manager's Choice Entrée								
<i>Craisins, Original Pouch</i>	110	28g	--	--	--	--	--	--
LN Chicken Filet Sandwich	404	41g	--	S	W	--	--	--
<i>Sweet Potatoes, Roasted</i>	59	12g	--	--	--	--	--	--
<i>Applesauce, Portion Cup</i>	28	7g	--	--	--	--	--	--
Thursday 6/7 & Friday 6/8/18								
Manager's Choice Menu								
Contact your School Cafeteria if you have any questions								



June 13 - August 10, 2018

For more information, menus and locations, visit
www.cms.k12.nc.us or call 980-343-6041

Pre-K CARB AND ALLERGEN SCHOOL MENU

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

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
CEREAL								
Cereal, Cinn Chex	120	22g	--	--	--	--	--	--
Cereal, Rice Chex	100	24g	--	--	--	--	--	--
Cereal, Cinn Toast Crunch	110	22g	--	S	W	--	--	--
Cereal, Cheerios	100	20g	--	--	--	--	--	--
Crunchmania, Cinn Bun	220	37g	D	S	W	--	--	--
Crunchmania, Maple	210	37g	D	S	W	--	--	--
JUICE								
Juice, 4oz Apple	60	14g	--	--	--	--	--	--
Juice, 4oz Fruit Punch	60	14g	--	--	--	--	--	--
Juice, 4oz Grape	80	19g	--	--	--	--	--	--
Juice, 4oz Orange	60	14g	--	--	--	--	--	--
MILK								
Milk, 1% Plain	110	13g	D	--	--	--	--	--
SNACKS								
Cheez-It, Original .75oz	100	14g	D	S	W	--	--	--
Goldfish Cheddar .75oz	100	14g	D	--	W	--	--	--
Goldfish Giant Cinn Graham .9oz	120	19g	--	S	W	--	--	--
Honey Graham Crackers 3ct/pkg	90	17g	--	S	W	--	--	--
Zoo Animal Crackers 1oz	130	21g	--	S	W	--	--	--