



*Pre-K School  
Lunch Menu  
Fall 2023*

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<i>Week 2</i>	July 31	Aug 1	Aug 2	Aug 3	Aug 4
<b>Entree</b> <b>Vegetables</b> <b>Fruit</b> <b>Milk</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crispy Chicken Sandwich</li> <li>• Steamed Broccoli</li> <li>• Mixed Fruit</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turkey Taco Meat w/ Tortilla Chips</li> <li>• Black Beans</li> <li>• Orange</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breakfast for Lunch: Chicken &amp; Waffles</li> <li>• Hashbrown Patty</li> <li>• Diced Pears</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RPS Burger</li> <li>• Coleslaw</li> <li>• Peach Cup</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Big Daddy's Pizza</li> <li>• Seasoned Corn</li> <li>• Applesauce Cup</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>
<i>Week 3</i>	Aug 7	Aug 8	Aug 9	Aug 10	Aug 11
<b>Entree</b> <b>Vegetables</b> <b>Fruit</b> <b>Milk</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corn Dog Nuggets</li> <li>• Baked Beans</li> <li>• Apple Slices</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fajita Chicken &amp; Rice Bowl</li> <li>• Salsa Cup</li> <li>• Diced Peaches</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spaghetti w/ Meatballs</li> <li>• Green Beans</li> <li>• Orange</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicken Nuggets</li> <li>• Steamed Broccoli</li> <li>• Applesauce Cup</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Big Daddy's Pizza</li> <li>• Crinkle Cut Fries</li> <li>• Banana</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>
<i>Week 1</i>	Aug 14	Aug 15	Aug 16	Aug 17	Aug 18
<b>Entree</b> <b>Vegetables</b> <b>Fruit</b> <b>Milk</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza Dippers</li> <li>• Marinara Cup</li> <li>• Diced Pears</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RPS Burger</li> <li>• Crinkle Cut Fries</li> <li>• Applesauce Cup</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Popcorn Chicken</li> <li>• Baked Sweet Potato</li> <li>• Apple Slices</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corn Dog</li> <li>• Baked Beans</li> <li>• Mixed Fruit</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Big Daddy's Pizza</li> <li>• Baby Carrots</li> <li>• Orange</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>

*Additional Daily Entree Options*

- Vegetarian options available upon request

*Nutrition Bites*

- August is National Peach Month
- Did you know: There are over 700 varieties of peaches in the world!
- Orange fruits like peaches are rich in Vitamin C, Vitamin A, and beta-carotene, which support eye and heart health, and help your body fight disease

Lunch includes:  
1 Entree,  
1 Vegetable, 1 Fruit,  
and 1 Milk

Menu subject to change due to item availability

Pre-K School  
Lunch Menu  
Fall 2023

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<i>Week 2</i>	Aug 21	Aug 22	Aug 23	Aug 24	Aug 25
<b>Entree</b> <b>Vegetables</b> <b>Fruit</b> <b>Milk</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crispy Chicken Sandwich</li> <li>• Steamed Broccoli</li> <li>• Mixed Fruit</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turkey Taco Meat w/ Tortilla Chips</li> <li>• Black Beans</li> <li>• Orange</li> <li>• Unflavored Milk "National Eat a Peach Day"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breakfast for Lunch: Chicken &amp; Waffles</li> <li>• Hashbrown Patty</li> <li>• Diced Pears</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RPS Burger</li> <li>• Coleslaw</li> <li>• Peach Cup</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Big Daddy's Pizza</li> <li>• Seasoned Corn</li> <li>• Applesauce Cup</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>
<i>Week 3</i>	Aug 28	Aug 29	Aug 30	Aug 31	Sept 1
<b>Entree</b> <b>Vegetables</b> <b>Fruit</b> <b>Milk</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corn Dog Nuggets</li> <li>• Baked Beans</li> <li>• Apple Slices</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fajita Chicken &amp; Rice Bowl</li> <li>• Salsa Cup</li> <li>• Diced Peaches</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spaghetti w/ Meatballs</li> <li>• Green Beans</li> <li>• Orange</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicken Nuggets</li> <li>• Steamed Broccoli</li> <li>• Applesauce Cup</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	Holiday
<i>Week 1</i>	Sept 4	Sept 5	Sept 6	Sept 7	Sept 8
<b>Entree</b> <b>Vegetables</b> <b>Fruit</b> <b>Milk</b>	Holiday	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RPS Burger</li> <li>• Crinkle Cut Fries</li> <li>• Applesauce Cup</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Popcorn Chicken</li> <li>• Baked Sweet Potato</li> <li>• Diced Pears</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corn Dog</li> <li>• Baked Beans</li> <li>• Mixed Fruit</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Big Daddy's Pizza</li> <li>• Baby Carrots</li> <li>• Peach Cup</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>

*Additional Daily Entree Options*

- Vegetarian options available upon request

*Nutrition Bites*

- Pre-K school lunch includes one entree (lean protein + whole grains), ¼ cup of fruit, ¼ cup of vegetables, and one unflavored milk.
- Learn more: <https://www.fns.usda.gov/tn/serving-school-meals-preschoolers>

Lunch includes:

1 Entree,  
1 Vegetable, 1 Fruit,  
and 1 Milk

Menu subject to change due to item availability

*Pre-K School  
Lunch Menu  
Fall 2023*

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<i>Week 2</i>	Sept 11	Sept 12	Sept 13	Sept 14	Sept 15
<b>Entree</b> <b>Vegetables</b> <b>Fruit</b> <b>Milk</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crispy Chicken Sandwich</li> <li>• Steamed Broccoli</li> <li>• Mixed Fruit</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turkey Taco Meat w/ Tortilla Chips</li> <li>• Black Beans</li> <li>• Orange</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Breakfast for Lunch: Chicken &amp; Waffles</li> <li>• Hashbrown Patty</li> <li>• Diced Pears</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RPS Burger</li> <li>• Coleslaw</li> <li>• Peach Cup</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Big Daddy's Pizza</li> <li>• Seasoned Corn</li> <li>• Applesauce Cup</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>
<i>Week 3</i>	Sept 18	Sept 19	Sept 20	Sept 21	Sept 22
<b>Entree</b> <b>Vegetables</b> <b>Fruit</b> <b>Milk</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corn Dog Nuggets</li> <li>• Baked Beans</li> <li>• Apple Slices</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fajita Chicken &amp; Rice Bowl</li> <li>• Salsa Cup</li> <li>• Diced Peaches</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spaghetti w/ Meatballs</li> <li>• Green Beans</li> <li>• Orange</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicken Nuggets</li> <li>• Steamed Broccoli</li> <li>• Applesauce Cup</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Big Daddy's Pizza</li> <li>• Corn on the cob</li> <li>• Peach Cup</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>
<i>Week 1</i>	Sept 25	Sept 26	Sept 27	Sept 28	Sept 29
<b>Entree</b> <b>Vegetables</b> <b>Fruit</b> <b>Milk</b>	Holiday	<ul style="list-style-type: none"> <li>• RPS Burger</li> <li>• Crinkle Cut Fries</li> <li>• Applesauce Cup</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Popcorn Chicken</li> <li>• Baked Sweet Potato</li> <li>• Diced Pears</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corn Dog</li> <li>• Baked Beans</li> <li>• Mixed Fruit</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Big Daddy's Pizza</li> <li>• Baby Carrots</li> <li>• Peach Cup</li> <li>• Unflavored Milk</li> </ul>

*Additional Daily Entree Options*

- Vegetarian options available upon request

*Nutrition Bites*

- September is National Mushroom Month!
- Mushrooms that are grown in UV light are the only plant-based source of Vitamin D, the "sunshine vitamin" that supports bone health
- Learn More: [mushroomcouncil.com/nutrition/](https://mushroomcouncil.com/nutrition/)

Lunch includes:

1 Entree,  
1 Vegetable, 1 Fruit,  
and 1 Milk

Menu subject to change due to item availability



*Menú de almuerzo  
para Pre-K*  
Otoño de 2023

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Semana 2</b>	31 de julio	1 de agosto	2 de agosto	3 de agosto	4 de agosto
<b>Plato principal</b> <b>Vegetales</b> <b>Fruta</b> <b>Leche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sándwich de filete de pollo crujiente</li> <li>• Brócoli al vapor</li> <li>• Mezcla de frutas</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taco de pavo con chips de tortilla</li> <li>• Frijoles negros</li> <li>• Naranja</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desayuno para almuerzo: pollo y waffle</li> <li>• Tortita de papa</li> <li>• Trocitos de pera</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburguesa de RPS</li> <li>• Cuñas de papa</li> <li>• Taza de durazno</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza Big Daddy</li> <li>• Maíz sazonado</li> <li>• Banana</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>
<b>Semana 3</b>	7 de agosto	8 de agosto	9 de agosto	10 de agosto	11 de agosto
<b>Plato principal</b> <b>Vegetales</b> <b>Fruta</b> <b>Leche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perro caliente</li> <li>• Frijoles horneados</li> <li>• Manzana</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo a la fajita con arroz</li> <li>• Taza de salsa</li> <li>• Trocitos de durazno</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espagueti con albóndigas</li> <li>• Ejotes</li> <li>• Pera</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trozos de pollo empanados con panecillo</li> <li>• Brócoli al vapor</li> <li>• Taza de fresas</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza Big Daddy</li> <li>• Papas fritas de corte ondulado</li> <li>• Naranja</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>
<b>Semana 1</b>	14 de agosto	15 de agosto	16 de agosto	17 de agosto	18 de agosto
<b>Plato principal</b> <b>Vegetales</b> <b>Fruta</b> <b>Leche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palitos de pizza</li> <li>• Taza de marinara</li> <li>• Trocitos de pera</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburguesa RPS</li> <li>• Papas fritas de corte ondulado</li> <li>• Manzana</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palomitas de pollo</li> <li>• Camote horneado</li> <li>• Naranja</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perrito caliente de maíz</li> <li>• Frijoles horneados</li> <li>• Mezcla de frutas</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza Big Daddy</li> <li>• Zanahorias bebé</li> <li>• Taza de puré de manzana</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>

*Opciones adicionales del plato principal disponible a diario*

Opciones vegetarianas disponibles a petición

*Datos nutricionales*

- Agosto es el Mes Nacional del Durazno
- ¿Sabías que? Hay más de 700 variedades de duraznos en el mundo.
- Las frutas anaranjadas como los duraznos contienen mucha vitamina C, vitamina A y betacaroteno, que contribuyen a la salud de los ojos y del corazón, y ayudan a su cuerpo a combatir las enfermedades.

Menú sujeto a cambios según disponibilidad



*Menú de almuerzo  
para Pre-K*  
Otoño de 2023

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Semana 2</b>	21 de agosto	22 de agosto	23 de agosto	24 de agosto	25 de agosto
<b>Plato principal</b> <b>Vegetales</b> <b>Fruta</b> <b>Leche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sándwich de filete de pollo crujiente</li> <li>• Brócoli al vapor</li> <li>• Mezcla de frutas</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taco de pavo con chips de tortilla</li> <li>• Frijoles negros</li> <li>• Naranja</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desayuno para almuerzo: pollo y waffle</li> <li>• Tortita de papa</li> <li>• Trocitos de pera</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburguesa de RPS</li> <li>• Cuñas de papa</li> <li>• Taza de durazno</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza Big Daddy</li> <li>• Maíz sazonado</li> <li>• Banana</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>
<b>Semana 3</b>	28 de agosto	29 de agosto	30 de agosto	31 de agosto	1 de septiembre
<b>Plato principal</b> <b>Vegetales</b> <b>Fruta</b> <b>Leche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perro caliente</li> <li>• Frijoles horneados</li> <li>• Manzana</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo a la fajita con arroz</li> <li>• Taza de salsa</li> <li>• Trocitos de durazno</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espagueti con albóndigas</li> <li>• Ejotes</li> <li>• Pera</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trozos de pollo empanados con panecillo</li> <li>• Brócoli al vapor</li> <li>• Taza de fresas</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	Día festivo
<b>Semana 1</b>	4 de septiembre	5 de septiembre	6 de septiembre	7 de septiembre	8 de septiembre
<b>Plato principal</b> <b>Vegetales</b> <b>Fruta</b> <b>Leche</b>	Día festivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hamburguesa RPS</li> <li>• Papas fritas de corte ondulado</li> <li>• Manzana</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palomitas de pollo</li> <li>• Camote horneado</li> <li>• Naranja</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perrito caliente de maíz</li> <li>• Frijoles horneados</li> <li>• Mezcla de frutas</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza Big Daddy</li> <li>• Zanahorias bebé</li> <li>• Taza de puré de manzana</li> <li>• Leche sin sabor</li> </ul>

*Opciones adicionales del plato principal disponible a diario*

Opciones vegetarianas disponibles a petición

*Datos nutricionales*

- El almuerzo de la Pre-K incluye un plato principal (proteína magra y granos integrales), ¼ taza de fruta, ¼ taza de verduras y una leche.
- Para más información: [frac.org/programs/national-school-lunch-program/](https://frac.org/programs/national-school-lunch-program/)

El almuerzo incluye:  
1 plato principal,  
1 Vegetal, 1 fruta y  
1 leche

Menú sujeto a cambios según disponibilidad



*Menú de almuerzo  
para Pre-K*  
Otoño de 2023

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<i>Semana 2</i>	11 de septiembre	12 de septiembre	13 de septiembre	14 de septiembre	15 de septiembre
<b>Plato principal</b> <b>Vegetales</b> <b>Fruta</b> <b>Leche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sándwich de filete de pollo crujiente</li> <li>● Brócoli al vapor</li> <li>● Mezcla de frutas</li> <li>● Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Taco de pavo con chips de tortilla</li> <li>● Frijoles negros</li> <li>● Naranja</li> <li>● Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Desayuno para almuerzo: pollo y waffle</li> <li>● Tortita de papa</li> <li>● Trocitos de pera</li> <li>● Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hamburguesa de RPS</li> <li>● Cuñas de papa</li> <li>● Taza de durazno</li> <li>● Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizza Big Daddy</li> <li>● Maíz sazonado</li> <li>● Banana</li> <li>● Leche sin sabor</li> </ul>
<i>Semana 3</i>	18 de septiembre	19 de septiembre	20 de septiembre	21 de septiembre	22 de septiembre
<b>Plato principal</b> <b>Vegetales</b> <b>Fruta</b> <b>Leche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perro caliente</li> <li>● Frijoles horneados</li> <li>● Manzana</li> <li>● Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pollo a la fajita con arroz</li> <li>● Taza de salsa</li> <li>● Trocitos de durazno</li> <li>● Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Espagueti con albóndigas</li> <li>● Ejotes</li> <li>● Pera</li> <li>● Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Trozos de pollo empanados con panecillo</li> <li>● Brócoli al vapor</li> <li>● Taza de fresas</li> <li>● Leche sin sabor</li> </ul>	Día festivo
<i>Semana 1</i>	25 de septiembre	26 de septiembre	27 de septiembre	28 de septiembre	29 de septiembre
<b>Plato principal</b> <b>Vegetales</b> <b>Fruta</b> <b>Leche</b>	Día festivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hamburguesa RPS</li> <li>● Papas fritas de corte ondulado</li> <li>● Manzana</li> <li>● Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Palomitas de pollo</li> <li>● Camote horneado</li> <li>● Naranja</li> <li>● Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Perrito caliente de maíz</li> <li>● Frijoles horneados</li> <li>● Mezcla de frutas</li> <li>● Leche sin sabor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizza Big Daddy</li> <li>● Zanahorias bebé</li> <li>● Taza de puré de manzana</li> <li>● Leche sin sabor</li> </ul>

*Opciones adicionales del plato principal disponible a diario*

Opciones vegetarianas disponibles a petición

*Datos nutricionales*

- Septiembre es Mes Nacional del Champiñón
- Los champiñones que se cultivan con la luz ultravioleta son la única fuente vegetal de la vitamina D, la "vitamina de luz del sol" que contribuye a la salud de los huesos.
- Para más información: [mushroomcouncil.com/nutrition/](https://mushroomcouncil.com/nutrition/)

Menú sujeto a cambios según disponibilidad