

*Elementary School
Lunch Menu
Fall 2023*

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<i>Week 2</i>	July 31	Aug 1	Aug 2	Aug 3	Aug 4
Entree (Choose 1) Vegetables (Choose 1-2) Fruit (Choose 1) Milk (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Crispy Chicken Sandwich • Pickle, Tomato & Lettuce Cup • Steamed Broccoli • 100% Juice • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • Turkey Taco w/ Tortilla Chips • Black Beans • Salsa Cup • Orange • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • Breakfast for Lunch: Chicken & Waffles • Mixed Vegetables • Hashbrown Patty • Diced Pears • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • RPS Burger • Potato Wedges • Coleslaw • 100% Juice • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • Big Daddy's Pizza • Garden Salad • Seasoned Corn • Banana • Assorted Milk
<i>Week 3</i>	Aug 7	Aug 8	Aug 9	Aug 10	Aug 11
Entree (Choose 1) Vegetables (Choose 1-2) Fruit (Choose 1) Milk (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Hot Dog • Baked Beans • Steamed Broccoli • 100% Juice • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • Fajita Chicken & Rice Bowl • Black Beans • Salsa Cup • Banana • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti w/ Meatballs & Breadstick • Green Beans • Baby Carrots • Pear • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • Chicken Nuggets w/ Biscuit • Steamed Broccoli • Seasoned Corn • 100% Juice • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • Big Daddy's Pizza • Crinkle Cut Fries • Garden Salad • Orange • Assorted Milk
<i>Week 1</i>	Aug 14	Aug 15	Aug 16	Aug 17	Aug 18
Entree (Choose 1) Vegetables (Choose 1-2) Fruit (Choose 1) Milk (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza Dippers • Mixed Vegetables • Marinara Cup • 100% Juice • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • RPS Burger • Crinkle Cut Fries • Pickle, Tomato & Lettuce Cup • Apple • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • BBQ Chicken w/ Dinner Roll • Steamed Broccoli • Baked Sweet Potato • Orange • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • Corn Dog • Baked Beans • Potato Wedges • 100% Juice • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • Big Daddy's Pizza • Garden Salad • Baby Carrots • Applesauce Cup • Assorted Milk

Additional Daily Entree Options

- Yogurt w/Cheese & Crackers
- Parfait w/Fruit & Granola
- Hummus & Veggie Box
- Entree Salad

(Manager may offer 1-2 additional options daily. Varies by school, see your cafe manager for details)

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:
Choice of 1 Entree,
1-2 Vegetables, 1 Fruit,
and 1 Milk

Menu subject to change due
to item availability

Vegetarian Options
Available Upon Request

*Elementary School
Lunch Menu
Fall 2023*

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<i>Week 2</i>	Aug 21	Aug 22	Aug 23	Aug 24	Aug 25
Entree (Choose 1) Vegetables (Choose 1-2) Fruit (Choose 1) Milk (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Crispy Chicken Sandwich • Pickle, Tomato & Lettuce Cup • Steamed Broccoli • 100% Juice • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • Turkey Taco w/ Tortilla Chips • Black Beans • Salsa Cup • Peach Cup • Assorted Milk <p><i>“National Eat a Peach Day”</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Breakfast for Lunch: Chicken & Waffles • Mixed Vegetables • Hashbrown Patty • Diced Pears • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • RPS Burger • Potato Wedges • Coleslaw • 100% Juice • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • Big Daddy’s Pizza • Garden Salad • Seasoned Corn • Applesauce Cup • Assorted Milk
<i>Week 3</i>	Aug 28	Aug 29	Aug 30	Aug 31	Sept 1
Entree (Choose 1) Vegetables (Choose 1-2) Fruit (Choose 1) Milk (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> • Hot Dog • Baked Beans • Steamed Broccoli • Banana • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • Fajita Chicken & Rice Bowl • Black Beans • Salsa Cup • 100% Juice • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti w/ Meatballs & Breadstick • Green Beans • Baby Carrots • Applesauce Cup • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • Chicken Nuggets w/ Biscuit • Steamed Broccoli • Seasoned Corn • 100% Juice • Assorted Milk 	Holiday
<i>Week 1</i>	Sept 4	Sept 5	Sept 6	Sept 7	Sept 8
Entree (Choose 1) Vegetables (Choose 1-2) Fruit (Choose 1) Milk (Choose 1)	Holiday	<ul style="list-style-type: none"> • RPS Burger • Crinkle Cut Fries • Pickle, Tomato & Lettuce Cup • 100% Juice • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • BBQ Chicken w/ Dinner Roll • Steamed Broccoli • Baked Sweet Potato • Orange • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • Corn Dog • Baked Beans • Potato Wedges • 100% Juice • Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> • Big Daddy’s Pizza • Garden Salad • Baby Carrots • Applesauce Cup • Assorted Milk

Additional Daily Entree Options

- Yogurt w/Cheese & Crackers
 - Parfait w/Fruit & Granola
 - Hummus & Veggie Box
 - Entree Salad
- (Manager may offer 1-2 additional options daily. Varies by school, see your cafe manager for details)

Nutrition Bites

- Elementary school lunch includes one entree (lean protein + whole grains), ½ cup of fruit, ¾ cup of vegetables, and one milk.
- Students must choose at least 3 items for their meal, and may choose to take all 5 items. One item must be a fruit or vegetable.
- Learn more: frac.org/programs/national-school-lunch-program/

Lunch includes:
Choice of 1 Entree,
1-2 Vegetables, 1 Fruit,
and 1 Milk

Menu subject to change due
to item availability

Vegetarian Options
Available Upon Request

*Elementary School
Lunch Menu
Fall 2023*

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<i>Week 2</i>	Sept 11	Sept 12	Sept 13	Sept 14	Sept 15
Entree (Choose 1) Vegetables (Choose 1-2) Fruit (Choose 1) Milk (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> ● Crispy Chicken Sandwich ● Pickle, Tomato & Lettuce Cup ● Steamed Broccoli ● 100% Juice ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Turkey Taco w/ Tortilla Chips ● Black Beans ● Salsa Cup ● Orange ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Breakfast for Lunch: Chicken & Waffles ● Mixed Vegetables ● Hashbrown Patty ● Diced Pears ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● RPS Burger ● Potato Wedges ● Coleslaw ● 100% Juice ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Big Daddy's Pizza ● Garden Salad ● Seasoned Corn ● Peach Cup ● Assorted Milk
<i>Week 3</i>	Sept 18	Sept 19	Sept 20	Sept 21	Sept 22
Entree (Choose 1) Vegetables (Choose 1-2) Fruit (Choose 1) Milk (Choose 1)	<ul style="list-style-type: none"> ● Hot Dog ● Baked Beans ● Steamed Broccoli ● Banana ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Fajita Chicken & Rice Bowl ● Black Beans ● Salsa Cup ● 100% Juice ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Spaghetti w/ Meatballs & Breadstick ● Green Beans ● Baby Carrots ● Pear ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Chicken Nuggets w/ Biscuit ● Steamed Broccoli ● Seasoned Corn ● 100% Juice ● Assorted Milk <p><i>"World Gratitude Day"</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Big Daddy's Pizza ● Crinkle Cut Fries ● Garden Salad ● Orange ● Assorted Milk
<i>Week 1</i>	Sept 25	Sept 26	Sept 27	Sept 28	Sept 29
Entree (Choose 1) Vegetables (Choose 1-2) Fruit (Choose 1) Milk (Choose 1)	Holiday	<ul style="list-style-type: none"> ● RPS Burger ● Crinkle Cut Fries ● Pickle, Tomato & Lettuce Cup ● 100% Juice ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● BBQ Chicken w/Dinner Roll ● Steamed Broccoli ● Baked Sweet Potato ● Orange ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Corn Dog ● Baked Beans ● Potato Wedges ● 100% Juice ● Assorted Milk 	<ul style="list-style-type: none"> ● Big Daddy's Pizza ● Garden Salad ● Baby Carrots ● Applesauce Cup ● Assorted Milk

Additional Daily Entree Options

- Yogurt w/Cheese & Crackers
- Parfait w/Fruit & Granola
- Hummus & Veggie Box
- Entree Salad

(Manager may offer 1-2 additional options daily. Varies by school, see your cafe manager for details)

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/

Lunch includes:
Choice of 1 Entree,
1-2 Vegetables, 1 Fruit,
and 1 Milk

Menu subject to change due
to item availability

Vegetarian Options
Available Upon Request



*Menú de almuerzo
para la escuela
primaria*

Otoño de 2023

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

Opciones adicionales del plato principal disponible a diario

- Yogur con queso y galletas
 - Parfait con fruta y granola
 - Caja de hummus y verduras
 - Ensalada como plato principal
- (La gerente puede ofrecer 1-2 opciones cada día. Varía según la escuela, consulte con el gerente de la cafetería para más detalles)

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.

El almuerzo incluye:
Elección de 1 plato principal,
1-2 Vegetales,
1 fruta y 1 leche

Menú sujeto a cambios según disponibilidad

Opciones vegetarianas disponibles a petición



*Menú de almuerzo
para la escuela
primaria*
Otoño de 2023

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

Opciones adicionales del plato principal disponible a diario

- Yogur con queso y galletas
 - Parfait con fruta y granola
 - Caja de hummus y verduras
 - Ensalada como plato principal
- (La gerente puede ofrecer 1-2 opciones cada día. Varía según la escuela, consulte con el gerente de la cafetería para más detalles)

Datos nutricionales

- El almuerzo de la escuela primaria incluye un plato principal (proteína magra y granos integrales), ½ taza de fruta, ¾ taza de verduras y una leche.
- Los estudiantes deben elegir al menos 3 cosas para su comida y pueden optar por tomar las 5 cosas. Una de las cosas debe ser una fruta o verdura.
- Para más información: frac.org/programs/national-school-lunch-program/

El almuerzo incluye:
Elección de 1 plato principal,
1-2 Vegetales,
1 fruta y 1 leche

Menú sujeto a cambios según disponibilidad

Opciones vegetarianas disponibles a petición



*Menú de almuerzo
para la escuela
primaria*
Otoño de 2023

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

Opciones adicionales del plato principal disponible a diario

- Yogur con queso y galletas
 - Parfait con fruta y granola
 - Caja de hummus y verduras
 - Ensalada como plato principal
- (La gerente puede ofrecer 1-2 opciones cada día. Varía según la escuela, consulte con el gerente de la cafetería para más detalles)

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/

El almuerzo incluye:
Elección de 1 plato principal,
1-2 Vegetales,
1 fruta y 1 leche

Menú sujeto a cambios según disponibilidad

Opciones vegetarianas disponibles a petición