

# March 2024

# Menú de Rockwood Elementary

## MONDAY

## TUESDAY

## WEDNESDAY

## THURSDAY

## FRIDAY

**¡Verdura destacada del mes! APIO**  
El apio es una fuente de varios nutrientes que apoyan el desarrollo del cuerpo, tales como el calcio, potasio y folato y las vitaminas A, C y K.

**¡Reciba un Slushy Welch's 100% de frutas con el desayuno cada día durante el NSBW (semana nacional del desayuno escolar)!**

### ¿SABÍA USTED?

**¡Del 4 al 8 de marzo es la semana nacional del desayuno escolar!** El desayuno ayuda a los alumnos a hacer lo mejor. Los estudios muestran que una buena nutrición permite a los estudiantes alcanzar el desempeño mejorado en el salón de clases, mejores puntuaciones en las pruebas y mejor conducta.

Bágel tostado con queso crema \*\*\*\*\* **1**

**¡Día de la fruta cítrica de Sunkist!**

Bolitas rellenas de queso Wild Mike's con salsa marinara  
Elote dulce  
Gajos de naranja  
Leche fría a escoger

Barras de pan francés glaseadas con canela \*\*\*\*\* **4**

**¡Desayuno para el almuerzo!**  
Trocitos de Hot cakes y salchicha  
Papas dulces fritas Crosstrack  
Puré de manzana de pastel de cumpleaños  
Leche fría a escoger

Burrito para el desayuno de huevo, queso y salchicha de pavo \*\*\*\*\* **5**

Sándwich de carne de puerco estilo BBQ sureño en pan  
Frijoles vaqueros  
Fruta tropical mixta  
Leche fría a escoger

Postre helado de yogurt tipo tropical con galletas graham \*\*\*\*\* **6**

Crea tu propia pizza  
Brócoli al vapor  
Bananarama  
Leche fría a escoger

**¡Día nacional del cereal!**  
Barra de cereal Lucky Charms \*\*\*\*\* **7**

Sándwich de pollo frito  
Verduras mixtas al vapor  
Rebanadas de manzana frescas  
Leche fría a escoger

Sándwich de salchicha americana y huevo con queso en biscuit \*\*\*\*\* **8**

Palitos de pescado empanizados con palito de pan caliente  
Bolitas de papa  
Moras mixtas congeladas  
Leche fría a escoger

Hot cake esponjoso con salchicha americana \*\*\*\*\* **11**

Salchicha empanizada mini  
Frijoles negros horneados estilo latino  
Moras azules congeladas  
Leche fría a escoger

Huevo en forma de paleta con galletas de queso \*\*\*\*\* **12**

Trocitos de pollo tipo palomitas con palito de pan caliente  
Elote dulce  
Duraznos sabrosos  
Leche fría a escoger

Avena de canela caliente con ingredientes extras \*\*\*\*\* **13**

Pizza de restaurante  
Zanahorias glaseadas  
Uvas maduras en la vid  
Leche fría a escoger

Bolitas de huevo con salchicha de pavo y queso con mitad de bagel \*\*\*\*\* **14**

Pollo de flor de cerezo japonés con arroz esponjoso  
Brócoli al vapor  
Peras en cubitos  
Galleta de la fortuna  
Leche fría a escoger

Rollo de canela caliente \*\*\*\*\* **15**

Filete de pescado empanizado de bolitas de pan hushpuppies  
Papas francesas onduladas al horno  
Postre helado de frambuesa azul Sidekick  
Leche fría a escoger

# VACACIONES DE PRIMAVERA

Barra de granola de chocolate y cereza con yogur \*\*\*\*\* **25**

Baritas de mozzarella empanadas con salsa Marinara  
Chicharos dulces a la italiana  
Pasitas Raisels tropicales  
Leche fría a escoger

Pizza para el desayuno \*\*\*\*\* **26**

Pasta cavatappi con tres quesos con un palito de pan caliente  
Brócoli al vapor  
Peras con canela  
Leche fría a escoger

Sándwich de huevo con queso en biscuit \*\*\*\*\* **27**

**¡Comida de día festivo!**  
Pavo rostizado con gravy y bollo caliente  
Puré de papas con gravy  
Fresas frescas  
Leche fría a escoger

Wafle holandés \*\*\*\*\* **28**

Hamburguesa sencilla o hamburguesa con queso  
Frijoles horneados de la marca Bush  
Vasito de duraznos congelados  
Leche fría a escoger

**NO HAY CLASES**

### PRECIOS DE LAS COMIDAS

Leche	\$0.75
Desayuno para estudiantes	\$2.10
Almuerzo para estudiantes	\$3.60
Desayuno para adultos	\$2.50
Almuerzo para adultos	\$4.45

Pague la cuenta de comida de su hijo por adelantado usando [www.myschoolbucks.com](http://www.myschoolbucks.com)

**Consejo útil:** Deposite \$54.00 para los almuerzos escolares en marzo.

El **desayuno incluye** incluye platillo caliente del menú o un yogurt de 4 onzas y una galleta Graham, o una opción de cereal y una galleta Graham. Cada desayuno se sirve con fruta y/o jugo 100% natural y leche.

**Entradas alternativas disponibles todos los días**

- \* Sándwich de queso a la plancha con pan pretzel
- \* Sandwich de carne de pavo
- \* Sándwich con sunbutter y mermelada
- \* Ensalada del chef con galletas saladas

**Opciones de "snack pack" (paquetes de refrigerios) disponibles todos los días:**

- Lunes**– Snack'n Waffle de canela
- Martes** – Cereal y galletas Graham nutritivas Dick & Jane
- Miércoles** – Surtido de muffins y pretzels Goldfish
- Jueves** – Barrita de chocolate, avena y semillas 88 Acres con galletas Goldfish
- Viernes**- Hot cakes miniaturas


Se sirve con una selección de cubos o varillas de queso, yogur y semillas de girasol, huevo duro o mantequilla de sol o de calabaza

**Las opciones de fruta diarias pueden incluir:**

Fruta fresca, congelada, seca o enlatada (en su propio jugo o tengan un almirar ligero), o jugo de fruta 100% natural

**Se ofrece una variedad de verduras frescas todos los días.**

**Rockwood no es una escuela libre de cacahuates.**

 Indica un producto de carne de puerco

**EL MENÚ ESTÁ SUJETO A CAMBIOS**

Esta es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.