

October 2024

Menú de Rockwood Elementary



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

Consejo útil: Deposite \$79.20 para comidas escolares en octubre.

El desayuno 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
 * Sándwich 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 – Waffle Snaps con chispas de chocolate
- Martes – Cereal y Dino Bites de vainilla
- Miércoles – Surtido de muffins y pretzels Goldfish
- Jueves – Galletas Scooby Grahams y Rockin'ola Corn Crunchers
- Viernes – Hot Cakes Mini Confetti

Se sirve con una selección de cubos de queso o varillas, yogurt, semillas de girasol, mantequilla de garbanzos de chocolate o huevo duro

Las opciones de fruta diarias pueden incluir:

Fruta fresca, congelada, seca o enlatada (en su propio jugo o tengan un almidar 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.

Monday



Verdura del mes:
Col rizada

Tuesday

Waffle Eggoji con salchicha americana ***** **1**

Pollo mandarina a la naranja con arroz esponjoso
Brócoli al vapor
Fresas congeladas
Galleta de la fortuna
Leche fría a escoger

Wednesday

Huevo con queso en bágel ***** **2**

¡Día nacional de la col rizada!
Pizza Nardone's 4x6 de queso o de pepperoni
Zanahorias a la mantequilla
Ensalada de col rizada con manzana y arándanos
Uvas maduras en la vid
Leche fría a escoger

Thursday

Licudo de moras mixtas con galletas graham ***** **3**

Hot dog en bollo
Papas francesa al horno
Duraznos sabrosos
Leche fría a escoger

Friday

¡Día nacional del rollo de canela caliente! ***** **4**

Rollo de canela caliente
¡Día nacional del taco!
Tacos
Frijoles refritos estilo suroeste
Blueberries congeladas
Leche fría a escoger

NO HAY CLASES

14 al 18 de octubre

Piratas de la comida escolar: Busque el tesoro.

Waffle holandés ***** **8**

Raviolis de queso fritos con salsa marinara
Brócoli rostizado con queso parmesano
Fruta tropical mixta
Leche fría a escoger

Sándwich de huevo con queso en bisquet ***** **9**

Pizza de restaurante
Verduras mixtas a la mantequilla
Ensalada de col rizada italiana
Moras mixtas congeladas
Leche fría a escoger

Pizza para el desayuno ***** **10**

¡Desayuno para el almuerzo!
Palitos de pan francés glaseados con canela con salchicha americana
Papas dulces fritas Crosstrack
Rebanadas de manzana de canela
Leche fría a escoger

¡Día mundial del huevo! ***** **11**

Huevo pop con galletas Cheez-its
Hamburguesa sencilla o hamburguesa con queso en bollo
Elote dulce
Gajos de naranja
Leche fría a escoger

Hot cake con salchicha americana ***** **14**

¡Día nacional del postre!
Palitos de queso mozzarella empanizados con salsa marinara
Ejotes sazonados
Peras en cubitos
Galleta de azúcar con betún
Leche fría a escoger

Huevos revueltos con bisquet caliente ***** **15**

¡Primer partido de los Blues!
Trocitos de pollo tipo palomitas con palito de pan caliente
Frijoles horneados, marca Bush
Vasito de puré de manzana y frambuesa **BLUES**
Leche fría a escoger

Postre helado de yogur tipo banana split con galletas graham ***** **16**

Crea tu propia pizza
Zanahorias a la mantequilla
Bananarama
Leche fría a escoger

Nachos para el desayuno ***** **17**

¡Día nacional de la pasta!
Pasta Alfredo con pollo con un palito de pan caliente
Brócoli al vapor
Rebanadas de manzana frescas
Leche fría a escoger

Centros de donas glaseadas con yogurt ***** **18**

Pescado y papitas
Trozo de pescado empanizado de papas con pan hushpuppies
Papas francesa al horno
Vasito de duraznos congelados
Leche fría a escoger

Barras de pan francés glaseadas con canela ***** **21**

¡Día internacional de nachos!
Nachos Supremos con queso
Frijoles negros de fiesta
Ensalada de frutas mixtas
Leche fría a escoger

Sándwich de huevo con queso en bisquet ***** **22**

Salchicha empanizada dorada
Elote dulce
Moras azules congeladas
Leche fría a escoger
¡Haga la prueba!
Totopos de col rizada

Pastelito para el desayuno de canela con yogur ***** **23**

Sándwich de carne de puerco estilo BBQ sureño
Zanahorias glaseadas
Manzana fresca local
Leche fría a escoger

Trocitos de Hot cakes y salchicha ***** **24**

Mini pizzas de bagel con queso
Brócoli rostizado con queso parmesano
Uvas maduras en la vid
Leche fría a escoger

Bagel tostado con queso crema ***** **25**

¡Día nacional de los palitos de pan!
Pierna de pollo empanizada con palito de pan caliente
Puré de papas con gravy
Trocitos de piña enfriada
Leche fría a escoger

¡Día nacional del chocolate! ***** **28**

Muffin de chocolate con chispas de chocolate con yogurt
Sándwich de pollo frito
Frijoles al horno de la marca Bush
Peras con canela
Budín de chocolate
Leche fría a escoger

¡Día nacional de la avena! ***** **29**

Avena de canela y manzana
Espagueti con salsa boloñesa con palito de pan caliente
Ejotes sazonados a la italiana
Duraznos sabrosos
Leche fría a escoger

¡Día nacional del pan de calabaza! ***** **30**

Rebanada grande de pan de calabaza pumpkin *****
¡Desayuno para el almuerzo!
Hot cake con salchichón
Papas dulces fritas Crosstrack
Rebanadas de melón frescas
Leche fría a escoger

Huevo con queso en bágel ***** **31**

¡Día nacional de la manzana caramelizada!
Pretzel blando con salsa de queso cheddar
Brócoli al vapor
Rebanadas de manzana con caramelo
Leche fría a escoger

¿Lo sabía?

¡Del 14 al 19 de octubre es la semana nacional de comida escolar! Las investigaciones demuestran que los niños reciben las comidas más saludables en la escuela.