

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.