

January 2025

Menú de Rockwood Elementary

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

¿Lo sabía?

¿Has escuchado de la jícama? Sabe a una mezcla de una papa y una pera.

NO HAY CLASES

Verdura del mes:
Jícama

Pizza para el desayuno

¡Día nacional del frijol!

Sándwich de carne de puerco estilo BBQ sureño en pan
Frijoles al horno estilo BBQ
Visito de fresas congeladas
Leche fría a escoger

Sándwich de huevo con queso en bisquet

¡Desayuno para el almuerzo!

Palitos de pan francés glaseados con canela con salchicha americana
Papas dulces fritas Crosstrack
Peras en cubitos con canela
Leche fría a escoger

Hot cakes con salchicha americana

Pollo mandarina a la naranja con arroz esponjoso
Brócoli al vapor
Rebanadas de piña frescas
Galleta de la fortuna
Leche fría a escoger

Merienda Snack 'N Waffle confeti cósmico

Pizza Nardone 4x6 de queso o de pepperoni
Elote dulce
Ensalada de frutas mixtas
Leche fría a escoger

Avena caliente de canela con ingredientes extras

Hamburguesa sencilla o hamburguesa con queso
Papas francesa al horno
Blueberries congeladas
Leche fría a escoger

Barras de pan francés glaseadas con canela

Salchicha empanizada mini
Papas sonrientes
Moras mixtas congeladas
Leche fría a escoger

Wafle holandés

Pasta cavatappi con tres quesos con palito de pan caliente
Chicharos dulces
Fruta tropical mixta
Leche fría a escoger

¡Día nacional del bagel!
Huevo con queso en bagel

Pizza de restaurante
Zanahorias bebés rostizadas a la italiana
Rebanadas de manzana fresca
Leche fría a escoger

Postre helado de yogur tipo banana split con galletas graham

Taco
Frijoles refritos estilo suroeste
Peras en cubitos con canela
Leche fría a escoger

Rollo de canela caliente

Pretzel blando con salsa de queso cheddar
Brócoli al vapor
Bananarama
Leche fría a escoger

NO HAY CLASES

Bagel mini cinnis Pillsbury

Mini pizzas de bagel con queso
Verduras mixtas a la mantequilla
Blueberries congeladas
Leche fría a escoger

¡Haga la prueba!

Palitos de jícama fresca

Súper rebanada de pan de chocolate

¡Día nacional de la salsa picante!

Trocitos de pollo tipo palomitas con palito de pan caliente
Guisado de papas ralladas con queso
Ensalada de frutas mixtas
Leche fría a escoger

Huevos revueltos con bisquet caliente

Espagueti con albóndigas con bollo caliente
Brócoli rostizado con queso parmesano
Peras en cubitos
Leche fría a escoger

Nachos para el desayuno

Hot dog en bollo
Frijoles al horno de la marca Bush
Uvas maduras
Leche fría a escoger

Muffin Trix con yogur

Palitos de queso mozzarella empanizados con salsa marinara
Brócoli al vapor
Piña enfriada
Leche fría a escoger

Licudo de moras mixtas con galletas graham

Pollo y fideos con palito de pan caliente
Ejotes sazonados
Visito de fresas congeladas
Leche fría a escoger

Sándwich de huevo con queso en bisquet

¡Día nacional de los totopos de maíz!

Día del almuerzo en bolsa
Sándwich de queso a la parrilla
Totopos Fritos
Palitos de jícama fresca
Visito de puré de manzana
Leche fría a escoger

Pastelito para el desayuno de canela con yogur

Sándwich de pollo frito
Frijoles al horno de la marca Bush
Gajos de naranja
Leche fría a escoger

¡Día nacional del chocolate caliente!

Avena caliente con canela y chocolate caliente

¡Desayuno para el almuerzo!

Hot cake con salchichón
Papas dulces fritas Crosstrack
Bananarama
Leche fría a escoger

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 \$75.60 para las comidas escolares en enero.

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
- * 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 – Mini bagels Pillsbury con queso crema

Martes – Cereal y Sport Bites de vainilla

Miércoles – Surtido de muffins y pretzels Goldfish


Jueves – Barrita de avena y chispas de chocolate Betty Crocker y Cheez-Its
Viernes – Merienda Snack 'N Waffle confeti cósmico

Se sirve con una selección de cubos de queso o varillas, yogur, 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 almibar 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.