

September 2025

Menú de Rockwood Elementary

Monday

NO HAY CLASES

8
Barrita para desayuno (UBR) Ultimate de chispas de chocolate *****
Palitos de queso mozzarella empanizados con salsa marinara
Chícharos dulces a la italiana
Blueberries congeladas
Leche fría a escoger

15
Bagel mini cinnis de Pillsbury *****
Salchicha empanizada dorada
Verduras mixtas a la mantequilla
Vasito de fresas congeladas
Leche fría a escoger

22
Waffles Eggo Froot Loops *****
Mini pizzas de bagel con queso
Zanahorias bebés rostizadas
Puré de manzana con canela
Leche fría a escoger

29
Barras de pan francés glaseadas con canela *****
Sándwich de pollo frito
Elote dulce
Moras mixtas congeladas
Leche fría a escoger

Tuesday

2
Palitos de pan francés *****
Hot dog en bollo
Frijoles al horno de la marca Bush
Ensalada de frutas mixtas
Leche fría a escoger
¡Haga la prueba!
Calabacitas al horno

9
Sándwich de huevo con queso en bisquet *****
¡Día de Hormigas sobre el tronco!
Pasta cavatappi con tres quesos con palito de pan caliente
Brócoli al vapor
Moras mixtas congeladas
Hormigas sobre el tronco
Leche fría a escoger

16
Taco para el desayuno *****
¡Día nacional del guacamole!
Nachos Supremos con queso y guacamole
Frijoles refritos estilo suroeste
Albaricoques en cubitos fríos
Leche fría a escoger

23
Sándwich de huevo con queso en bisquet *****
Espagueti con albóndigas con pan de ajo
Ejotes sazonados a la italiana
Blueberries congeladas
Leche fría a escoger

30
Licuado de fruta y yogurt con galletas graham *****
¡Desayuno para el almuerzo!
Hot cakes esponjosos con salchicha americana
Papas dulces fritas Crosstrack
Peras en cubitos con canela
Leche fría a escoger

Wednesday

3
Nachos para el desayuno con huevo y queso *****
¡Desayuno para el almuerzo!
Hot cakes esponjosos con salchicha americana
Papas dulces fritas Crosstrack
Vasito de fresas congeladas
Leche fría a escoger

10
Pastelito de desayuno sabor canela con yogurt *****
Pizza de restaurante
Moneditas de zanahorias sazonadas
Rebanadas de manzana fresca
Leche fría a escoger

17
Pizza para el desayuno *****
Pollo con waffles
Papas dulces fritas Crosstrack
Uvas maduras en la vid
Leche fría a escoger

24
Postre helado de yogurt tipo banana split con galletas graham *****
¡Día mundial de la leche escolar!
Sándwich de carne de puerco estilo BBQ sureño
Frijoles al horno de la marca Bush
Rebanadas de naranja fresca
Leche fría a escoger

¿Lo sabía?

¡Muchas comidas escolares utilizan frutas y verduras locales! Actualmente Rockwood CNS recibe tomates y sandías de granjas locales.

Thursday

4
Bagel de blueberry con queso crema *****
Pollo mandarina a la naranja con arroz esponjoso
Brócoli al vapor
Trocitos de piña enfriada
Galleta de la fortuna
Leche fría a escoger

11
Huevo pop con galleta graham *****
Pierna o muslo de pollo empanizado con bisquet caliente
Frijoles al horno de la marca Bush
Duraznos sabrosos
Leche fría a escoger

18
Licuado de blueberries con galletas graham *****
¡Día nacional de la hamburguesa con queso!
Hamburguesa sencilla o hamburguesa con queso
Elote dulce
Peras en cubitos
Leche fría a escoger

25
Hot cake esponjoso con salchicha americana *****
Trocitos de pollo tipo palomitas con palito de pan caliente
Puré de papas con gravy
Fruta tropical mixta
Leche fría a escoger

Friday

5
Wafle holandés *****
¡Día nacional de la pizza!
Pizza de queso de la marca Wild Mike
Calabacín rostizado con queso parmesano
Rebanadas de sandía fresca
Leche fría a escoger

12
Avena caliente de canela con ingredientes extras *****
Sándwich de filete de pescado empanizado
Papas francesas onduladas sazonadas
Bananarama
Leche fría a escoger

19
Centros de donas glaseadas con yogurt *****
Tortellini con queso alfredo con un palito de pan caliente
Brócoli rostizado con queso parmesano
Vasito de duraznos congelados
Leche fría a escoger

26
Rollo de canela caliente *****
Dumplings de pollo y verduras (potsticker) con salsa de chile dulce
Brócoli al vapor
Bananarama
Leche fría a escoger

Verdura del mes
Calabacín



Esta es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

PRECIOS DE LAS COMIDAS

Leche \$0.85
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 de septiembre.
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 o verdura 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** – Pretzel blando
- Martes** – Cereales y galletas de animales de moras mixtas
- Miércoles** – Muffin integral y pretzels Goldfish
- Jueves** – Galletitas Graham Bug Bites y Cheez-Its
- Viernes** – Hot Cakes Mini Confetti

Se sirve con una selección de palitos de queso, yogurt, semillas de girasol, vasito de puré de garbanzos, de mantequilla de garbanzos de chocolate o huevo duro. Se ofrece vasito de salsa de queso con los pretzel blandos los lunes.

Las opciones de fruta diarias pueden incluir: Fruta fresca, congelada, seca o enlatada (en su propio jugo o tengan un alíbar ligero), o jugo de fruta 100% natural

Selección diaria de leche: Descremada, leche 1%, chocolate 1% y fresa 1%, Prairie Farms

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