

August 2025

Menú de Rockwood Elementary

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

¿Lo sabía?

Cada almuerzo escolar incluye 5 componentes: frutas, verduras, proteínas, cereales y leche. Los estudiantes deben elegir al menos 3 componentes, o bien los 5, para una comida, uno de ellos ½ taza de fruta o verdura. ¡Síguenos en ParentSquare para obtener menús mensuales, actualizaciones y nuestro boletín escolar de nutrición!

¡Únase a nuestro equipo y haga la diferencia!

Sea parte de una misión que apoya a los estudiantes todos los días.

- ✓ Sin turno de noche, fines de semana ni festivos
- ✓ Horario con la familia en mente — Trabaje mientras su hijo está en la escuela
- ✓ Ayuda a nutrir y apoyar las mentes en crecimiento.

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 \$36.00 en agosto para los almuerzos escolares.

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
- * 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 – 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 almíbar 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

1

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

Snack 'n Waffle dulce de canela *****
Pizza 4x6 de queso o de pepperoni
Ejotes sazonados a la italiana
Vasito de fresas congeladas
Leche fría a escoger

¡Día nacional de la papa!
Huevos revueltos con bisquet caliente y bolitas de papa *****
Sándwich de pollo frito
Papas sonrientes
Albaricoques en cubitos fríos
Leche fría a escoger

Pizza para el desayuno *****
Bolitas rellenas de queso Wild Mike's con salsa marinara
Brócoli rostizado con queso parmesano
Blueberries congeladas
Leche fría a escoger

Licuada de blueberries con galletas graham *****
¡Desayuno para el almuerzo!
Palitos de pan francés glaseados con canela con salchicha americana 
Papas dulces fritas Crosstrack
Peras con canela
Leche fría a escoger

Centros de donas glaseadas con yogurt *****
Hamburguesa sencilla o hamburguesa con queso
Frijoles horneados de la marca Bush
Rebanadas de sandía fresca
Leche fría a escoger

Waffles Eggo Froot Loops *****
Salchicha empanizada mini
Elothe dulce
Moras mixtas congeladas
Leche fría a escoger

Sándwich de huevo con queso en bisquet *****
¡Día nacional de paletas heladas de cereza!
Espaguetti con albóndigas con pan de ajo
Brócoli al vapor
Palito congelado de cereza, naranja y piña
Leche fría a escoger

Postre helado de yogurt con duraznos y crema con galletas graham *****
¡Día nacional del durazno!
Sándwich de carne de puerco estilo BBQ sureño 
Frijoles al horno de la marca Bush
Duraznos frescos
Leche fría a escoger

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

Rollo de canela caliente *****
¡Día del almuerzo en bolsa!
Sándwich de queso a la parrilla
Doritos sabor Wild White Nacho
Zanahorias mini
Fruta seca Sour Berries
Leche fría a escoger

Esta es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.