

December 2025

Menú de Rockwood Elementary

Monday

Pizza para el desayuno

¡Desayuno para el almuerzo!

Hot cakes esponjosos con salchicha americana 
Papas dulces fritas Crosstrack
Moras mixtas congeladas
Leche fría a escoger

¡Día nacional del brownie!

Avena con galletas brownie

Palitos de queso mozzarella empanizados con salsa marinara
Chicharos dulces a la italiana
Chabacanos en cubitos
Bolita de galletas brownie de chocolate
Leche fría a escoger

Waffles Froot Loops

¡Día nacional del pastelito!

Pizza Nardone 4x6 de queso o de pepperoni
Zanahorias al vapor, a la mantequilla
Duraznos sabrosos
Pastelito de chocolate
Leche fría a escoger

NO HAY CLASES

NO HAY CLASES

Tuesday

Wafle holandés

Bolitas rellenas de queso Wild Mike's con salsa marinara
Ejotes sazonados a la italiana
Peras en cubitos
Leche fría a escoger
¡Haga la prueba! Ensalada de col cremosa

Nachos para el desayuno con huevo y queso

Pasta cavatappi con tres quesos con palito de pan caliente
Brócoli al vapor
Blueberries congeladas
Leche fría a escoger

Huevo con queso en bágel

¡Comida de día festivo!

Muslo de pollo empanizado con bollo caliente
Puré de papas con gravy
Palitos congelados Jolly Sidekick
Leche fría a escoger

NO HAY CLASES

Wednesday

Sándwich de huevo con queso en bísquet

Hot dog en bollo
Frijoles al horno de la marca Bush
Ensalada de col cremosa
Naranjas clementinas frescas
Leche fría a escoger

Barras de pan francés glaseadas con canela

Pizza de restaurante
Zanahorias bebés rostizadas a la italiana
Uvas maduras en la vid
Leche fría a escoger

Avena de canela caliente

Espagueti con albóndigas con pan de ajo
Brócoli rostizado con queso parmesano
Rebanadas de manzana fresca
Leche fría a escoger

Verdura del mes



Col

Thursday

¡Día nacional de la galleta!

Galletas con chispas de chocolate UBR

Pedacitos de pollo en forma de palomitas con un palito de pan
Puré de papas con gravy
Vasito de fresas congeladas
Galleta de azúcar con betún
Leche fría a escoger

Licudo de fruta y yogurt con galletas graham

Nachos Supremos con queso
Frijoles refritos estilo suroeste
Vasito de duraznos congelados
Leche fría a escoger

Hot cake esponjoso con salchicha americana 

Salchicha empanizada dorada
Frijoles al horno de la marca Bush
Vasito de fresas congeladas
Leche fría a escoger

¿Lo sabía?

La col es una verdura muy versátil. Se puede consumir cruda, al vapor, hervida, asada, salteada o rellena, y es el ingrediente clave en platos como el chucrut (sauerkraut) y el kimchi.

Friday

Centros de donas glaseadas con yogurt

Dumplings de pollo y verduras (potsticker) con salsa de chile dulce o de soja
Brócoli al vapor
Rebanadas de manzana de canela
Leche fría a escoger

¡Día nacional de chocolate caliente! (13 de dic.)

Súper rebanada de pan con chocolate caliente

Hamburguesa sencilla o hamburguesa con queso
Papas francesas onduladas sazonadas
Bananarama
Leche fría a escoger

Bagel mini cinnis de Pillsbury

Salida temprana

Sándwich de pollo frito
Papas sonrientes
Cerezas secas de Cherry Central
Leche fría a escoger

NO HAY CLASES

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 \$54.00 para comidas escolares en diciembre.

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 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

* Sandwich con sunbutter y mermelada

* Ensalada del chef con galletas saladas

Opciones de "snack pack" (paquetes de refrigerios) disponibles todos los días:

Lunes – Pretzel blando

Tuesday – Cereal y Galletas graham gigantes de canela Goldfish

Miércoles – Muffin integral y pretzels Goldfish

Jueves – Galletas de chocolate Scooby Grahams y galletas Goldfish de queso Cheddar

Viernes – Wafle Liège con blueberries
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 almibar 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