

January 2026

Menú de Rockwood Elementary

PRECIOS DE LAS COMIDAS

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

¿Lo sabía?

Enero es el **mes nacional de la avena**. Este cereal saludable es rico en nutrientes esenciales que te mantienen saciado y con energía durante todo el día.

NO HAY CLASES



NO HAY CLASES

Verdura del mes



Champiñones

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 \$64.80 para las comidas escolares en enero.

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

- * Sandwich 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
- Martes** – Cereal y Sport Bites de vainilla
- Miércoles** – Muffin integral y pretzels Goldfish
- Jueves** – Barrita de avena y chispas de chocolate Betty Crocker y Cheez-Its
- Viernes** – Wafle Liège de vainilla

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

Palitos de pan francés *****

Raviolis de queso fritos con salsa marinara
Ejotes sazonados a la italiana
Ensalada de frutas mixtas
Leche fría a escoger

Sándwich de huevo con queso en bisquet *****

¡Día nacional del frijol!

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

Wafle holandés *****

Pollo mandarina a la naranja con arroz esponjoso
Brócoli al vapor
Fruta tropical mixta
Galleta de la fortuna
Leche fría a escoger

Bagel de blueberry con queso crema *****

Pasta cavatappi con tres quesos con palito de pan caliente
Zanahorias a la mantequilla
Uvas maduras en la vid
Leche fría a escoger

Rollo de canela caliente *****

¡Día nacional del albaricoque!

Hamburguesa sencilla o hamburguesa con queso en bollo
Papas francesas onduladas sazonadas
Chabacanos en cubitos
Leche fría a escoger

Pizza para el desayuno *****

¡Desayuno para el almuerzo!

Sándwich de pollo frito estilo sureño en bisquet
Bolitas de papa
Blueberries congeladas
Leche fría a escoger

Avena de canela caliente *****

Taco

Frijoles negros horneados estilo latino
Duraznos sabrosos
Leche fría a escoger
¡Haga la prueba!
Champiñones asados

Licudo de fruta y yogurt con galletas graham *****

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

Huevo con queso en bagel *****

¡Día nacional del bagel!

Mini pizzas de bagel con queso
Brócoli, champiñones y tomates asados
Naranjas clementinas frescas
Leche fría a escoger

NO HAY CLASES

NO HAY CLASES



Hot cake esponjoso con salchicha americana *****

Palitos de queso mozzarella empanizados con salsa marinara
Brócoli rostizado con queso parmesano
Vasito de duraznos congelados
Leche fría a escoger

Galletas con chispas de chocolate UBR *****

Nachos Supremos con queso
Frijoles refritos estilo suroeste
Ensalada de frutas mixtas
Leche fría a escoger

Huevos revueltos con queso y un bisquet caliente *****

¡Día nacional de la salsa picante!

Sándwich de pollo frito
Elote dulce
Uvas maduras en la vid
Leche fría a escoger

Bagel mini cinnis de Pillsbury *****

¡Día nacional de pasteles!

Pizza de queso o de pepperoni de la marca Wild Mike
Ejotes sazonados a la italiana
Papas en cubitos
Pay de calabaza imposible
Leche fría a escoger

Wafle sabor blueberries o vainilla *****

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

Centros de donas glaseadas con yogurt *****

Pasta y fideos con pan de ajo
Chicharos dulces
Chabacanos en cubitos
Leche fría a escoger

Postre helado de yogurt tipo banana split con galletas graham *****

¡Desayuno para el almuerzo!

Palitos de pan francés con salchicha americana
Papas dulces fritas Crosstrack
Bananarama
Leche fría a escoger

Avena de canela y manzana *****

El día 100 de escuela

Pollito estrellas con un palito de pan caliente
Papas sonrientes
Puré de manzana de pastel de cumpleaños
Leche fría a escoger

¡Día nacional del cuernito!

Sándwich de huevo con queso en cuernito
Chocolate caliente *****
Bolitas rellenas de queso Wild Mike's con salsa marinara
Brócoli rostizado con queso parmesano
Gajos de naranja
Leche fría a escoger

Esta es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.