

September 2026

Menú de Rockwood Elementary



Monday

Cada almuerzo escolar incluye 5 componentes: proteínas, cereales, frutas, verduras y leche. Los estudiantes deben elegir al menos 3 componentes, o bien los 5, para una comida. Uno de los ellos debe ser ½ taza de fruta o verdura.

NO HAY CLASES

Tuesday

1 Hot cake esponjoso con salchicha americana ***** 
Nachos Supremos con queso
Frijoles refritos estilo suroeste
Chabacanos en cubitos
Leche fría a escoger
¡Haga la prueba!
Pimiento dulce fresco

8 Bagel de blueberry con queso crema *****
¡Día nacional de Hormigas sobre el tronco!
Palito Bosco con salsa marinara
Brócoli rostizado con parmesano
Vasito de puré de manzana
Razzeberry 
Hormigas sobre el tronco
Leche fría a escoger

Wednesday

2 Huevos revueltos con bisquet caliente *****
Cavatappi con queso con un palito de pan caliente
Moneditas de zanahorias a la mantequilla
Rebanadas de sandía fresca
Leche fría a escoger

9 Pastelito de desayuno sabor canela con yogur *****
Pizza de restaurante
Verduras mixtas a la mantequilla
Uvas maduras en la vid
Leche fría a escoger

Thursday

3 Licuado de fruta y yogur con galletas graham *****
Pescado empanizado en varias formas con bolitas de pan hushpuppies
Papas francesas onduladas sazonadas
Gajos de naranja fresca
Leche fría a escoger

10 Nachos para el desayuno *****
¡Desayuno para el almuerzo!
Palitos de pan francés con salchicha americana o salchichón 
Papas dulces fritas Crosstrack
Rebanadas de manzana de canela
Leche fría a escoger

Friday

4 Centros de donas glaseadas con yogur *****
¡Día nacional de la pizza! (5 de sept.)
Pizza de queso o de pepperoni 4x6
Chicharos dulces a la italiana
Golosinas de frutas Sour Berries de Cherry Central
Leche fría a escoger

11 Wafle holandés *****
Sándwich de pollo frito
Frijoles al horno de la marca Bush
Froot Jooce Icy de sandía
Leche fría a escoger

PRECIOS DE LAS COMIDAS

Desayuno para estudiantes. \$2.10
Desayuno a precio reducido \$0.30
Almuerzo para estudiantes. \$3.60
Almuerzo a precio reducido \$0.40
Gratuito para los que califican
Desayuno para adultos \$2.75
Almuerzo para adultos..... \$5.00

MY SCHOOL BUCKS **PAY FOR MEALS ONLINE**
MySchoolBucks.com

Consejo útil: Deposite \$75.60 para las comidas escolares de septiembre. El desayuno incluye platillo del menú; o una opción de cereal y una galleta Graham o un yogur. 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 con sunbutter y mermelada
- * Ensalada del chef
- * Variedad de refrigerios

Opciones diarias de cereales de la variedad de refrigerios

Lunes: Galletas Cheez-its y Chat Snax sabor vainilla
Martes: Cereal y pretzels Goldfish
Miércoles: Bolitas de hot cakes de maple
Jueves: Muffin y pretzels Goldfish
Viernes: Galletas Cheez-its y Bug Bites
Agrega dos opciones de proteínas: varillas de queso, palitos de pavo, yogur, semillas de girasol, mantequilla de garbanzos de chocolate, u opción de 1 huevo duro.

Se ofrece una variedad de verduras frescas todos los días.

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:

Leche entera, leche 1%, chocolate 1% y fresa 1%, Prairie Farms
Rockwood no es una escuela libre de cacahuates.

 Indica un producto de carne de puerco.

EL MENÚ ESTÁ SUJETO A CAMBIOS

14 Bolitas de hot cakes de maple *****
Salchicha empanizada dorada
Moneditas de zanahorias glaseadas
Vasito de fresas congeladas
Leche fría a escoger

15 Sándwich de huevo con queso en biscuit *****
Trocitos de pollo tipo palomitas con palito de pan caliente
Elote dulce
Chabacanos en cubitos
Leche fría a escoger

16 Parfait de yogur tipo banana split con galletas Graham *****
Sándwich de carne de puerco al horno con salsa BBQ 
Frijoles al horno de la marca Bush
Rebanadas de manzana fresca
Leche fría a escoger

17 Pizza para el desayuno *****
Pollo mandarina a la naranja con arroz al vapor
Brócoli al vapor
Ensalada de frutas mixtas
Galleta de la fortuna
Leche fría a escoger

18 Rollo de canela caliente *****
¡Día nacional de la hamburguesa con queso y de Rice Krispies!
Hamburguesa sencilla o hamburguesa con queso
Papas sonrientes
Bananarama
Postrecito de Rice Krispies
Leche fría a escoger

21 Bagel mini cinnis de Pillsbury *****
Palitos de queso mozzarella empanizados con salsa marinara
Elote dulce
Puré de manzana de A+
Leche fría a escoger

22 Licuado de fruta y yogur con galletas graham *****
Tortellini alfredo con queso con pan de ajo
Chicharos dulces a la italiana
Blueberries congeladas
Leche fría a escoger

23 Barras de pan francés glaseadas con canela *****
Pierna de pollo empanizada con palito de pan caliente
Frijoles al horno de la marca Bush
Fresas frescas
Leche fría a escoger

24 Huevo pop con galleta graham *****
Pizza de queso Wild Mike's
Zanahorias bebés rostizadas a la italiana
Peras con canela
Leche fría a escoger

25 Donas minis con canela y azúcar con yogur *****
¡Día nacional del dumpling! (26 de sept.)
Dumplings de pollo y verduras
Brócoli al vapor
Rebanadas de sandía fresca
Leche fría a escoger

28 Wafle sabor vainilla *****
Pizza de queso o de pepperoni de la marca Big Daddy's
Ejotes sazonados a la italiana
Rebanadas de manzana de canela
Leche fría a escoger

29 Hot cake esponjoso con salchicha americana ***** 
Hot dog en bollo
Frijoles al horno de la marca Bush
Gajos de naranja fresca
Leche fría a escoger

30 Huevos revueltos con bisquet caliente *****
¡Día mundial de la leche escolar!
Sándwich de pollo en bisquet
Papas dulces fritas Crosstrack
Uvas maduras en la vid
Leche fría a escoger

 Siga la página del Elementary School Lunch Menu (menú de almuerzos de la escuela primaria) en ParentSquare para ver los menús mensuales y las actualizaciones.

Para información sobre alérgenos, únete a la página del RSD Food Allergens Group (Grupo de alérgenos alimentarios de RSD) en ParentSquare.

Verdura del mes:
Pimiento dulce

