

October 2026

Menú de Rockwood Elementary

MY SCHOOL BUCKS

PAY FOR MEALS ONLINE
MySchoolBucks.com

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

¿Lo sabías?

Octubre es el mes de la cosecha

La calabacita amarilla tiene un sabor dulce y a nuez, y un color naranja brillante. Este color proviene del beta-caroteno, un nutriente que ayuda a mantener saludables los ojos y la piel.

Verdura del mes



CALABACITA AMARILLA

NO HAY CLASES

La semana nacional del almuerzo escolar es del 12 al 16 de octubre!

Waffles Eggo Froot Loops *****

Pescado empanizado en varias formas con bolitas de pan hushpuppies
Papas francesas onduladas sazonadas
Vasito de fresas congeladas
Postrecito de Rice Krispies
Leche fría a escoger

Bagel mini cinnis de Pillsbury *****

Salchicha empanizada dorada
Verduras mixtas a la mantequilla
Vasito de moras mixtas congeladas
Leche fría a escoger

¡Día nacional de calabaza! Rebanada grande de pan de calabaza pumpkin *****

Pizza de queso o de pepperoni de la marca Big Daddy's
Elote dulce
Blueberries congeladas
Leche fría a escoger

Bagel de blueberry con queso crema *****

¡Día nacional del taco! Taco
Frijoles negros de fiesta
Blueberries congeladas
Leche fría a escoger

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

Sándwich de pollo frito
Frijoles al horno de la marca Bush
Uvas maduras en la vid
Leche fría a escoger
¡Haga la prueba!
Calabacita amarilla rostizada

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

¡Día nacional de pollo con waffles! Pedacitos de pollo en forma de palomitas con waffle
Papas dulces fritas Crosstrack
Duraznos sabrosos
Leche fría a escoger

Hot cake esponjoso con salchicha americana *****

Raviolis de queso fritos con salsa marinara
Zanahorias a la mantequilla
Puré de manzana de A+
Leche fría a escoger

Pastelito de desayuno sabor canela con yogur *****

¡Día nacional de la col rizada! Cavatappi con queso con un palito de pan
Brócoli al vapor
Peras en cubitos
Leche fría a escoger
¡Inténtelo. Totopos de col rizada

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

¡Día nacional del postre! Pizza de restaurante
Brócoli tostado con queso parmesano
Rebanadas de manzana fresca
Mordida energética de calabaza
Leche fría a escoger

¡Día nacional de la manzana! Palitos de pan francés y manzanas de canela caliente *****

Sándwich de carne de puerco estilo BBQ sureño
Frijoles al horno de la marca Bush
Rebanadas de manzana con caramelo
Leche fría a escoger

¡Día nacional del chocolate! Cuernito de chocolate Pillsbury *****

Pierna de pollo empanizada con palito de pan caliente
Puré de papas con gravy
Chabacanos en cubitos
Bolita de galletas brownie de chocolate
Leche fría a escoger

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

Palito de pan Bosco con salsa marinara
Brócoli rostizado con queso parmesano
Chabacanos en cubitos
Leche fría a escoger

Nachos para el desayuno *****

Mini pizzas de bagel con queso
Chicharos dulces a la italiana
Sidekick congelado de frambuesa azul
Leche fría a escoger
¡Primer partido de los St. Louis Blues!

Pizza para el desayuno *****

Sopa de pollo y fideos, estilo casero, con un palito de pan caliente
Calabacita amarilla rostizada
Ensalada de frutas mixtas
Leche fría a escoger

Huevos revueltos con bisquet caliente *****

Pollo mandarina a la naranja con arroz al vapor
Brócoli al vapor
Piña fresca
Galleta de la fortuna
Leche fría a escoger

¡Día nacional de la avena! Avena caliente de canela con ingredientes extras *****

Hot dog en bollo
Frijoles al horno de la marca Bush
Uvas maduras en la vid
Leche fría a escoger

Centros de donas glaseadas con yogurt *****

¡Día mundial de la sonrisa! Tiritas de pollo con un palito de pan
Papas sonrientes
Froot Jooc Ice de cereza
Cherry-moji
Leche fría a escoger

Waffle holandés *****

Hot cake esponjoso con salchicha americana
Papas dulces fritas Crosstrack
Gajos de naranja
Leche fría a escoger

Rollo de canela caliente *****

Palitos de queso mozzarella empanizados con salsa marinara
Ejotes sazonados a la italiana
Bananarama
Leche fría a escoger

Donas minis con canela y azúcar con yogurt *****

Hamburguesa sencilla o hamburguesa con queso
Papas francesas onduladas sazonadas
Fruta seca Sour Berries
Leche fría a escoger

Centros de donas glaseadas con yogurt *****

Pretzel con forma de calabaza con salsa de queso Cheddar
Brócoli al vapor
Naranjas clementinas
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

Consejo útil: Deposite \$75.60 para comidas escolares en octubre.

El desayuno incluye platillo del menú; o una opción de cereal y una galleta Graham o un yogurt. 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 Goldfish Cheddar y galletas Graham Farmer's Market

Martes: Cereal y pretzels Goldfish

Miércoles: Hot Cakes Mini Confeti

Jueves: Muffin y pretzels Goldfish

Viernes: Galletas Goldfish Cheddar y Scooby Grahams

Elije dos opciones de proteínas: varillas de queso, palitos de pavo, yogur, semillas de girasol, mantequilla de garbanzos de chocolate

Elije una opción de proteínas: 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

Esta es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.