



Golden Rule School Breakfast Menu

28

**Egg & Cheese
Breakfast-on-a-Bun
(V)**

or

**Fruit Yogurt Cup &
Graham Crackers**

Pear Halves

29

All Beef Breakfast Pizza

or

**Cinnamon Raisin Bagel w/
Cream Cheese**

Orange

30

**The Texas Breakfast
Taco**

or

**Blueberry Lemon Bar &
Cheese Stick**

Sliced Peaches

1

**Our Bakery Strawberry-
Glazed Cinnamon Roll
(V)**

or

**Mixed Berry Yogurt Parfait
w/ Cheerios**

Banana

2

**WG Pancakes & Syrup
(V)**

or

**Our Bakery Spiced Carrot
Flatcake w/ Matey's
Cereal**

Cinnamon Apple Slices

5

**French Toast Sticks
(V)**

or

**Fruit Yogurt Cup &
Graham Bites**

Craisins

6

Our Bakery Sausage Roll

or

**Sliced Bread w/ Jelly &
Matey's Cereal**

Orange

7

**WG Biscuit w/ Chicken
Tender**

or

**Our Bakery Banana
Flatcake w/ Cheerios
Cereal**

Applesauce Cup

8

**Rio Grande Breakfast
Taco**

or

**Bagel w/ Strawberry Cream
Cheese**

Banana

9

**Our Bakery Peach-
Glazed Cinnamon Roll
(V)**

or

**Strawberry Yogurt Parfait
w/ Cheerios**

Sliced Lite Pears

12

Holiday

13

Holiday

14

Holiday

15

Holiday

16

Holiday

19

**Turkey Sausage Bagel
Sandwich**

or

**Cinnamon Crispy Bar &
Cheese Stick**

Chilled Lite Mixed Fruit

20

**Egg, Cheese & Turkey
Ham English Muffin
Sandwich**

or

**Fruit Yogurt Cup & Graham
Bites**

Banana

21

**Our Bakery Peach-
Glazed Cinnamon Roll
(V)**

or

**Sliced Bread w/ Jelly &
Matey's Cereal**

Sliced Lite Pears

22

**Our Bakery Turkey Ham
& Cheese Kolache**

or

**Our Bakery Banana
Flatcake w/ Cheerios
Cereal**

Fresh Cantaloupe

23

**French Toast Sticks
(V)**

or

**Blueberry Yogurt Parfait
w/ Apple Cinnamon
Cheerios**

Diced Lite Pears

26

**WG Pancakes & Syrup
(V)**

or

**Bagel w/ Strawberry
Cream Cheese**

Cinnamon Apple Slices

27

**The Houstonian
Breakfast Taco**

or

**Blueberry Muffin & String
Cheese**

Chilled Lite Diced Peaches

28

**Our Bakery Peach
Kolache (V)**

or

**Strawberry Crisp Bar &
Cheese Stick**

Fresh-Cut Cantaloupe

29

**Breakfast Taquito w/
Turkey Sausage**

or

**Blueberry Yogurt Parfait w/
ZeeZee Grahams**

Banana

30

**Turkey Sausage
Biscuit Sandwich**

or

**Our Bakery Apple Crumb
Flatcake w/ Matey's
Cereal**

Sliced Lite Pears

Daily Offerings:
100% Fruit Juice
1% or Skim Milk

Serving those true tastes, recipes, and traditions of Texas.

Our Bakery Items are baked fresh in house.
Fruit is Sourced Seasonally and Locally when Available.



Peanut & Pork-Free Menu
All Sausage & Ham is made
from Turkey or Beef

Breakfast K-12



28 Huevo y Queso en Pan ○ Vasito de yogur de frutas y galletas Fun & Fitness Mitades de Pera	29 Pizza de desayuno de pura carne de res ○ Bagel de canela y pasas con queso crema Naranja	30 El Taco de Desayuno Texano ○ Barrita de arándano y limón con palito de queso melocotones en rodajas frío	1 Rol de canela con glaseado de fresa (de nuestra panadería) ○ Parfait de yogur con frutos rojos y cereal Cheerios Plátano	2 Pancakes integrales con jarabe ○ Pan plano de zanahoria con especias (de nuestra) Rodajas de Manzana con Canela
5 palitos de tostada Francesa (v) ○ Vasito de yogur de frutas y galletitas Graham Arándanos Secos (Craisins)	6 Rollo de Salchicha (panadería propia) ○ Pan de caja con mermelada y cereal Matey's Naranja	7 Bisquet integral con tira de pollo ○ Pan plano de plátano (de nuestra panadería) con taza de pure de manzana	8 Taco de Desayuno Rio Grande ○ Bagel con queso crema de fresa Plátano	9 Rol de canela con glaseado de durazno ○ Parfait de yogur de fresa con cereal Cheerios Peras Ligeras Rebanadas
12 Holiday	13 Holiday	14 Holiday	15 Holiday	16 Holiday
19 Sándwich en bagel con salchicha de pavo ○ Barrita crujiente de canela con palito de Fruta Mixta Ligera, Fría	20 Sándwich en muffin inglés con huevo, queso ○ Vasito de yogur de frutas y galletitas Graham Plátano	21 Rol de canela con glaseado de durazno ○ Pan de caja con mermelada y cereal Peras Ligeras Rebanadas	22 Kolache de Jamón de Pavo y Queso (panadería) ○ Pan plano de plátano (de nuestra panadería) con Melón Fresco	23 palitos de tostada Francesa (v) ○ Parfait de yogur de arándano con cereal Pera Ligera en Cubos
26 Pancakes integrales con jarabe ○ Bagel con queso crema de fresa Rodajas de Manzana con Canela	27 taco de desayuno Houstoniano ○ Muffin de arándano con queso Oaxaca (or queso en Duraznos Ligeros en Cubos, Fríos	28 Kolache de melocotón de nuestra panadería ○ Barrita crujiente de fresa con palito de queso Melón Fresco	29 Taquito de Desayuno con Salchicha de Pavo ○ Parfait de yogur de arándano con galletas Plátano	30 Turkey Sausage Biscuit Sandwich ○ Pan plano de manzana con cobertura crujiente Peras Ligeras Rebanadas

Opciones diarias:
-Jugo 100% de fruta
-Leche al 1% o descremada

Sirviendo los verdaderos sabores, recetas y tradiciones de Texas.

Nuestros productos de panadería se hornean frescos aquí mismo.
La fruta es de temporada y de origen local según su disponibilidad.


Desayuno K-12

Menú libre de cacahuete y cerdo Toda la salchicha y el jamón son hechos de pavo o res



Golden Rule School

Lunch Menu

October 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
28 Charbroiled Hamburger on WG Bun Seasoned Fries Fresh Carrot Sticks Red Apple	29 Marinara Meatballs w/Spaghetti Seasoned Green Beans Fresh Garden Salad Chilled Lite Diced Peaches	30 Chicken & Cheese Burrito Texas 'Caviar' Bean Salad Steamed Carrot Coins Fresh-Cut Pineapple Wedge	1 Lone Star BBQ Chicken Drumstick w/WG Roll Cowboy Ranch Beans Fresh Celery Sticks Applesauce Cup	2 Cheese Pizza Round (V) Fresh Garden Salad Chilled Lite Mixed Fruit
5 Chicken Corn Dogs Oven Baked Tater Tots Fresh Baby Carrots Red Apple	6 Rotini Mac & Cheese Pasta (V) w/WG Bread Slice Fresh Garden Salad Steamed Carrot Coins Chilled Lite Diced Peaches	7 Chicken Fajita Quesadilla Charro Beans Steamed Cut Corn Fresh Cantaloupe	8 Mandarin Orange Chicken Vegetable Stir-Fry Brown Rice Steamed Broccoli Fruit & Gelatin	9 BBQ Chicken & Jack Torta Sandwich Seasoned Fries Fresh Carrot Sticks Banana
12 Holiday	13 Holiday	14 Holiday	15 Holiday	16 Holiday
19 Breaded Chicken Patty on WG Bun Steamed Green Peas Fresh Carrot Sticks Red Apple	20 Taco Beef Quesadilla Southwestern Diced Potatoes Seasoned Corn & Black Beans Chilled Lite Diced Peaches	21 Oven-Fried Chicken Drumstick w/WG Roll BBQ Pinto Beans Cabbage Cole Slaw with Corn Fresh Red Grapes	22 Teriyaki Meatballs w/Seasoned Brown Rice Steamed Broccoli, Carrots, & Edamame Applesauce Cup	23 Turkey Sausage Pizza Italian Chopped Salad w/ Beans Pineapple Wedge
26 Toasted Cheese Sandwich (V) Steamed Carrot Coins Fresh Carrot Sticks Red Apple	27 Chicken Nuggets Seasoned Fries Rice & Chickpea Pilaf Chilled Lite Mixed Fruit	28 Alfredo's Roast Chicken Pasta w/WG Roll Steamed Broccoli Ceasar Side Salad Fresh Red Grapes	29 Cheese Dog & Bun Seasoned Green Beans Fresh Veggie Sticks Pear Halves	30 Beef & Cheese Nachos Refried Black Bean Fresh Taco Greens Craisins

Daily Offering:
1% or Skim Milk

(V) = Vegetarian

Serving those true tastes, recipes, and traditions of Texas.
Sauces, Beans, Salads, Pastas, Bakery are all scratch-cooked in
house with our healthy recipes.
Produce is Sourced Seasonally and Locally when Available.



Peanut & Pork-Free Menu
All Sausage & Ham is made
from Turkey or Beef

Lunch K-12



Menú de Almuerzo

Golden Rule School

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 Hamburguesa a la Parrilla en Pan Integral Papas Palitos de Zanahoria Fresca Manzana Roja	29 Albóndigas en Salsa Marinara c/Espagueti judas verdes sazonados Ensalada Fresca del Huerto Duraznos Ligeros en Cubos, Fríos	30 Burrito de Pollo y Queso Ensalada de Frijoles 'Caviar Texano' monedas de zahatorias Piña Fresca en Rebanada	1 Muslo de Pollo BBQ Estilo Lone Star c/Pan Suave Integral frijoles estilo vaqueros Palitos de Apio Fresco taza de pure de manzana	2 Pizza de Queso Individual (V) Ensalada Fresca del Huerto Fruta Mixta Ligera, Fría
5 Corn Dog de Pollo frijoles estilo vaqueros Palitos de Zanahoria Fresca Manzana Roja	6 Pasta Rotini con Queso (V) c/Rebanada de Pan Integral Ensalada Fresca del Huerto monedas de zahatorias sazonadas Duraznos Ligeros en Cubos, Fríos	7 Quesadilla de Fajita de Pollo frijoles de charro Elote Cortado al Vapor Melón Fresco	8 Pollo a la Naranja Mandarina Arroz Integral Salteado con Verduras Brócoli al Vapor frutas y Jello®	9 Torta de Pollo BBQ con Queso Jack papas fritas estilo Suroeste Palitos de Zanahoria Fresca Plátano
12 Holiday	13 Holiday	14 Holiday	15 Holiday	16 Holiday
19 Milanesa de Pollo Empanizada en Pan Integral guisantes al vapor Palitos de Zanahoria Fresca Manzana Roja	20 Quesadilla de Carne Taco papas fritas estilo Suroeste Maíz y Frijoles Negros Sazonados Duraznos Ligeros en Cubos, Fríos	21 Muslo de Pollo al Horno c/Pan Suave Integral frijoles blancos a la barbacoa Ensalada de Repollo con Maíz uvas rojo frescas	22 Albóndigas de Teriyaki c/Arroz Integral Sazonado Brócoli, Zanahoria y Edamame al Vapor taza de pure de manzana	23 Pizza con salchicha de pavo Ensalada Italiana Picada con Frijoles Pina
26 Sandwich Tostado de Queso (v) monedas de zahatorias sazonadas Palitos de Zanahoria Fresca Manzana Roja	27 Nuggets de Pollo papaps Arroz Pilaf con Garbanzos Fruta Mixta Ligera, Fría	28 Pasta Alfredo con Pollo Asado c/Pan Suave Integral Brócoli al Vapor Ensalada César uvas rojo frescas	29 Hot Dog con Queso judas verdes sazonados Palitos de Verduras Frescas Mitades de Pera	30 Nachos de Ternera y Queso frijoles Verduras Frescas para Taco Arándanos Secos (Craisins)

Opciones diarias:

-Leche al 1% o descremada



Sirviendo los verdaderos sabores, recetas y tradiciones de Texas.

Las salsas, frijoles, ensaladas, pastas y productos de panadería se preparan desde cero aquí mismo con nuestras recetas saludables.

Las frutas y verduras son de temporada y de origen local según su disponibilidad.

Menú libre de cacahuete y cerdo Toda la salchicha y el jamón son hechos de pavo o res

Almuerzo K-12