November 2026

Menú de Rockwood Elementary

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2 **NO HAY CLASES**	**3** Verdura del mes  **PAPAS DULCES**	**4** Bagel de blueberry con queso crema ***** Sándwich de pollo frito Papas sonrientes Ensalada de frutas mixtas Leche fría a escoger	**5** Wafle holandés ***** Bolitas rellenas de queso Wild Mike's con salsa marinara Chícharos dulces a la italiana Rebanadas de melón dulce frescas Leche fría a escoger	**6** **¡Día nacional de nachos!** Nachos para el desayuno ***** Nachos Supremos con queso Frijoles refritos estilo suroeste Gajos de naranja Leche fría a escoger
9 Waffles Eggo Froot Loops ***** Crea tu propia pizza Brócoli rostizado con queso parmesano Peras en cubitos Leche fría a escoger	**10** Sándwich de huevo con queso en bisquet ***** Salchicha empanizada dorada Frijoles al horno de la marca Bush Fresas congeladas Leche fría a escoger ***¡Haga la prueba!*** Papas dulces al horno	**11** Licuado de fruta y yogurt con galletas graham ***** Pizza de restaurante Ejotes sazonados a la italiana Palitos congelados Sidekick Stars & Stripes Leche fría a escoger	**12** Pizza para el desayuno ***** **¡Desayuno para el almuerzo!** Palitos de pan francés glaseados con canela con salchicha americana Papas dulces al horno Rebanadas de manzana fresca Leche fría a escoger	**13** Rollo de canela caliente ***** Palitos de queso mozzarella empanizados con salsa marinara Elote dulce Puré de manzana de A+ Leche fría a escoger
16 Hot cake esponjoso con salchicha americana ***** Sándwich de carne de puerco estilo BBQ sureño 🐖 Papas dulces fritas Crosstrack Blueberries congeladas Leche fría a escoger	**17** Huevos revueltos con bisquet ***** Espagueti con albóndigas con pan de ajo Brócoli rostizado con queso parmesano Duraznos sabrosos Leche fría a escoger	**18** Postre helado de yogur tipo banana split con galletas graham ***** Trocitos de pollo tipo palomitas con palito de pan caliente Elote dulce Uvas maduradas en la vid Leche fría a escoger	**19** Rebanada grande de pan de calabaza pumpkin ***** **Comida de día festivo de Acción de Gracias** Pavo en rebanadas con gravy y bollo caliente Puré de papas con gravy Manzanas de canela Galleta de azúcar decorada Leche fría a escoger	**20** Donas minis con canela y azúcar con yogurt ***** Hamburguesa sencilla o hamburguesa con queso Frijoles al horno de la marca Bush Bananarama Leche fría a escoger
23 Bagel mini cinnis de Pillsbury ***** Sándwich de pollo frito en bisquet Papas francesas onduladas sazonadas Chabacanos en cubitos Leche fría a escoger	**24** Sándwich de huevo con queso en bisquet ***** **¡Día del almuerzo en bolsa!** Sándwich de queso a la parrilla Mezcla de refrigerios Munchies Zanahorias bebés con salsa Ranch Vasito de puré de manzana Leche fría a escoger	**25** **NO HAY CLASES**	**26** **NO HAY CLASES**	**27** **NO HAY CLASES**
30 Barras de pan francés glaseadas con canela ***** Pizza de queso o de pepperoni de la marca Big Daddy's Verduras mixtas a la mantequilla Peras en cubitos Leche fría a escoger				

¿Lo sabía?

La luna llena, el 24 de noviembre este año, se llama tradicionalmente Luna del Castor. Esta será la segunda de tres "superlunas" de 2026, apareciendo más grande y brillante que lo normal.

MY SCHOOL BUCKS — PAGUE LAS COMIDAS EN INTERNET — MySchoolBucks.com

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 $57.60 para las comidas escolares en noviembre.

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 Colors o Goldfish graham gigantes de canela
Martes: Cereal y pretzels Goldfish
Miércoles: Hot Cakes Mini Confeti
Jueves: Muffin y pretzels Goldfish
Viernes: Galletas Goldfish Colors y Scooby Grahams

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

o

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 almíbar 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.