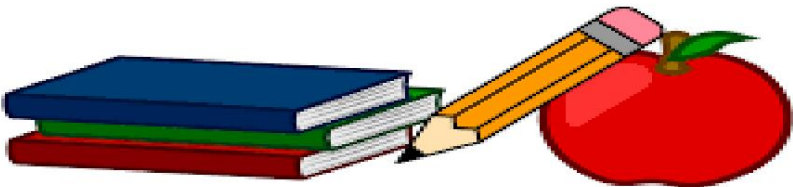


Menús para:
2026
SCES RCMS SCMS



SEPTEMBER

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Los menús están sujetos a cambios.



Word of Month
Month
Coraje

Hacer lo correcto ante la dificultad y seguir la propia conciencia en lugar de la de la multitud.

5 HEALTH TIPS

- Stay Hydrated**
Drink at least 7-8 glasses of water daily
- Eat Balanced Meals**
Include fruits, vegetables, proteins, and whole grains
- Stay Active**
Aim for 30 minutes of walking, yoga, or exercise every day
- Sleep Well**
Get 7-8 hours of quality sleep to recharge your body
- Manage Stress**
Practice deep breathing, meditation, or spend time in nature

Tuesday, September 1

Desayuno
Gofres

Almuerzo
Elección de uno
Chuleta de cerdo
Para llevar n.º 5 o n.º 6
~~~~~  
Rollo  
Guisantes y zanahorias  
Puré de papas  
Fruta  
Elección de leche

**Wednesday, September 2**

Desayuno  
Galleta de pollo

Almuerzo  
Elección de uno  
Fajitas de pollo  
Para llevar n.º 7 o n.º 8  
~~~~~  
Queso
Tortilla
Arroz
Salsa
Frijoles negros
Fruta
Elección de leche

Thursday, September 3

Desayuno
Rollo de canela

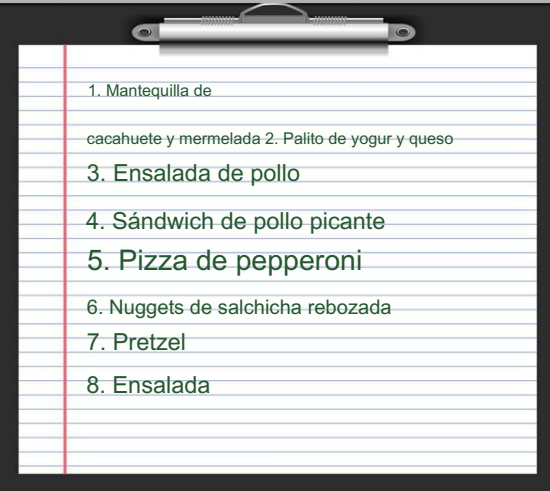
Almuerzo
Elección de uno
Nuggets de pollo
Para llevar #2
~~~~~  
Rollo  
Puré de papas  
Judías verdes  
Fruta  
Elección de leche

**Friday, September 4**



**Profesional  
Desarrollo**

**NO HAY ESCUELA  
HOY**



1. Mantequilla de cacahuete y mermelada
2. Palito de yogur y queso
3. Ensalada de pollo
4. Sándwich de pollo picante
5. Pizza de pepperoni
6. Nuggets de salchicha rebozada
7. Pretzel
8. Ensalada

**Monday, September 7**



**LABOR DAY**  
**No School!**

**Tuesday, September 8**

Desayuno  
Panqueque en palito

Almuerzo  
Elección de uno  
Gordita de pollo  
Para llevar n.º 5 o n.º 6  
~~~~~  
Maíz
Ajo asado
Papas
Fruta
Elección de leche

Wednesday, September 9

Desayuno
Galleta de pollo

Almuerzo
Elección de uno
Nuggets de pescado
Nuggets de pollo a la parrilla
Para llevar n.º 7 o n.º 8
~~~~~  
Hush Puppies, ensalada de col  
Frijoles pintos, zanahorias baby  
Macarrones con queso  
Fruta  
Elección de leche

**Thursday, September 10**

Desayuno  
Parfait de yogur

Almuerzo  
Elección de uno  
Tiras de pollo  
Para llevar #2  
~~~~~  
Rollo
Puré de papas
Judías verdes
Fruta
Elección de leche

Friday, September 11

Desayuno
Remolino de frambuesa danés

Almuerzo
Elección de uno
Pollo empanizado
Sándwich
Pollo picante
Sándwich
Para llevar #3
~~~~~  
Rodajas de pepinillos, bocaditos de patata,  
Recortes, Fruta  
Vaso de brócoli  
Elección de leche

Disponible todos los días en el desayuno:  
Leche, zumo y/o fruta a elegir.  
También ofrecemos cereales con galletas Graham o Pop-Tarts todos los días.

Disponible todos los días a la hora del almuerzo:  
**Elección de leche y fruta con cada almuerzo.**



**Monday, September 14**Desayuno

Pan de limón en rebanadas

AlmuerzoElección de unoMini salchichas rebozadas  
Para llevar n.º 1 o n.º 4  
~~~~~Frijoles horneados, ensalada de col  
Macarrones con queso

Fruta

Elección de leche

Tuesday, September 15Desayuno

Cinni Mini

AlmuerzoElección de uno

Pizza de queso Domino's

Domino's Pepperoni
PizzaPara llevar #6
~~~~~

Maíz

Ensalada de acompañamiento

Fruta

Elección de leche

**Wednesday, September 16**Desayuno

Pizza de desayuno

AlmuerzoElección de unoSándwich de costillas a la barbacoa  
Para llevar n.º 7 o n.º 8  
~~~~~

Vaso de brócoli

Papas fritas rizadas

Fruta

Elección de leche

Thursday, September 17Desayuno

Frudel de manzana

AlmuerzoElección de unoPollo frito estilo palomitas
Para llevar #2
~~~~~

Rollo

Puré de papas

Judías verdes

Fruta

Elección de leche

**Friday, September 18**Desayuno

Galleta de salchicha

AlmuerzoElección de uno

Hamburguesa

Hamburguesa con queso

Para llevar n.º 3  
~~~~~

Rodajas de pepinillos, zanahoria

Papas fritas

Recortes, Fruta

Elección de leche



Ahora servimos pizza Domino's el **martes**
15/09/2026 sin costo adicional para
los estudiantes. Elija
entre queso y pepperoni.

Monday, September 21Desayuno

Rosquilla

AlmuerzoElección de unoTostada de queso y ajo
Para llevar n.º 1 o n.º 4
~~~~~

Maíz

Salsa marinara

Fruta

Elección de leche

**Tuesday, September 22**Desayuno

Gofres

AlmuerzoElección de unoPollo dulce tailandés  
Para llevar n.º 5 o n.º 6  
~~~~~

Arroz frito

Zanahorias al vapor

Brócoli al vapor

Fruta

Elección de leche

Wednesday, September 23Desayuno

Galleta de pollo

AlmuerzoElección de uno

Jamón y queso

Sándwich

Zanahorias baby

Jugo del atardecer

Plátanos

Elección de leche

Salida anticipada a las 11:30

Thursday, September 24Desayuno

Rollo de canela

AlmuerzoElección de uno

Palillo de tambor

Para llevar #2
~~~~~

Rollo

Puré de papas

Judías verdes

Fruta

Elección de leche

**Friday, September 25**Desayuno

Cereales y Pop-Tarts

AlmuerzoElección de uno

Pollo empanizado

Sándwich

Pollo picante

Sándwich

Para llevar #3  
~~~~~Rodajas de pepinillos, papas fritas,

Recortes, Fruta

Vaso de pepino

Elección de leche

Galleta de confeti

Monday, September 28Desayuno

Rosquilla

AlmuerzoElección de unoPizza de pepperoni
Queso tostado
Sándwich
Para llevar #1
~~~~~

Maíz

Zanahorias baby

Fruta

Elección de leche

**Tuesday, September 29**Desayuno

Gofres

AlmuerzoElección de unoChuleta de cerdo  
Para llevar n.º 5 o n.º 6  
~~~~~

Rollo

Guisantes y zanahorias

Puré de papas

Fruta

Elección de leche

Wednesday, September 30Desayuno

Galleta de pollo

AlmuerzoElección de unoFajitas de pollo
Para llevar n.º 7 o n.º 8
~~~~~

Queso

Tortilla

Arroz

Salsa

Frijoles negros

Fruta

Elección de leche



El Programa de Nutrición Escolar del  
Condado de Rhea se enorgullece de ofrecer  
LINQ nuevamente este año.  
Es una forma segura para que los  
padres realicen pagos en  
línea a la cuenta de  
su hijo/a.  
Por favor, vea el  
códigos de barras para acceder a  
Portal LINQ.

