



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



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
Fruta, leche al 1%.

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  
Zumo, leche al 1%.

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
Cereal
Fruta, leche al 1%.

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. Sándwich de 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  
Zumo, leche al 1%

Almuerzo  
Elección de uno  
Pizza de queso Domino's  
Domino's Pepperoni Pizza  
Para llevar #6

~~~~~

Maíz
Ensalada de acompañamiento
Fruta
Elección de leche

Wednesday, September 9

Desayuno
Galleta de pollo
Fruta, leche al 1%.

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  
Cereal y Graham  
Fruta, leche al 1%.

Almuerzo  
Elección de uno  
Tiras de pollo  
Para llevar #2

~~~~~

Rollo
Puré de papas
Judías verdes
Fruta
Elección de leche

Friday, September 11

Desayuno
Cereal y Graham
Zumo, leche al 1%

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



Ahora servimos Domino's Pizza en  
**Martes 09/08/2026 SIN costo adicional**  
Estudiantes. Elija entre queso y pepperoni.  
Pepperoni.

**Monday, September 14**Desayuno

Pan de limón en rebanadas  
Fruta, leche al 1%.

AlmuerzoElección de uno

Mini 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 15**Desayuno

Cereal y Graham  
Zum, leche al 1%.

AlmuerzoElección de uno

Gordita de pollo  
Para llevar n.º 5 o n.º 6

~~~~~  
Maíz
Ajo asado
Papas
Fruta
Elección de leche

Wednesday, September 16Desayuno

Pizza de desayuno
Fruta, leche al 1%.

AlmuerzoElección de uno

Sándwich 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 17**Desayuno

Cereal  
Zum, leche al 1%

AlmuerzoElección de uno

Pollo frito estilo palomitas  
Para llevar #2

~~~~~  
Rollo
Puré de papas
Judías verdes
Fruta
Elección de leche

Friday, September 18Desayuno

Galleta de salchicha
Fruta, leche al 1%.

AlmuerzoElección de uno

Hamburguesa
Hamburguesa con queso
Para llevar n.º 3

~~~~~  
Rodajas de pepinillos, zanahoria  
Papas fritas  
Recortes, Fruta  
Elección de leche

**Monday, September 21**Desayuno

Cereal y Graham  
Fruta, leche al 1%.

AlmuerzoElección de uno

Tostada de queso y ajo  
Para llevar n.º 1 o n.º 4

~~~~~  
Maíz
Salsa marinara
Fruta
Elección de leche

Tuesday, September 22Desayuno

Gofres
Zum, leche al 1%

AlmuerzoElección de uno

Pollo 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 23**Desayuno

Galleta de pollo  
Fruta, leche al 1%.

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

Cereal y Graham
Zum, leche al 1%.

AlmuerzoElección de uno

Palillo de tambor
Para llevar #2

~~~~~  
Rollo  
Puré de papas  
Judías verdes  
Fruta  
Elección de leche

**Friday, September 25**Desayuno

Cereal  
Fruta, leche al 1%.

AlmuerzoElección de uno

Sándwich de pollo empanizado  
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

Cereal y Graham
Zum, leche al 1%

AlmuerzoElección de uno

Pizza de pepperoni
Queso tostado
Sándwich
Para llevar #1

~~~~~  
Maíz  
Zanahorias baby  
Fruta  
Elección de leche

**Tuesday, September 29**Desayuno

Gofres  
Zum, leche al 1%

AlmuerzoElección 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 30Desayuno

Galleta de pollo
Fruta, leche al 1%.

AlmuerzoElección de uno

Fajitas 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.

Consulte los códigos  
de barras para acceder al portal  
LINQ.

