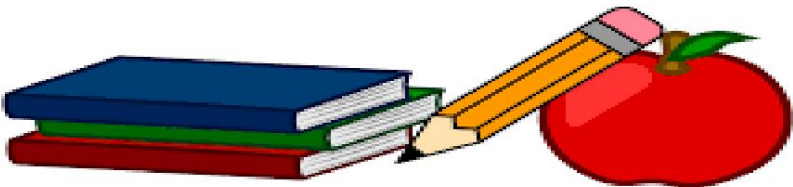


2026

Menús para:
FES GES RCES



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. 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

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

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

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

**Monday, September 14**Desayuno

Pan de limón en rebanadas

AlmuerzoElección de unoMini salchichas rebozadas  
Para llevar n.º 1 o n.º 4  
~~~~~Frijoles hornados, ensalada de col  
Macarrones con quesoFruta
Elección de leche**Tuesday, September 15**Desayuno

Cinni Mini

AlmuerzoElección de unoGordita de pollo
Para llevar n.º 5 o n.º 6
~~~~~Maíz  
Ajo asado  
Papas  
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 17**Desayuno

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 unoHamburguesa  
Hamburguesa con queso  
Para llevar n.º 3  
~~~~~Rodajas de pepinillos, zanahoria  
Papas fritas
Recortes, Fruta
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: Selección de leche y fruta con cada
almuerzo.**Monday, September 21**Desayuno

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 23**Desayuno

Galleta de pollo

AlmuerzoElección de unoJamón y queso
Sándwich
Zanahorias baby
Jugo del atardecer
Plátanos
Elección de leche

Salida anticipada a las 11:30

Thursday, September 24Desayuno

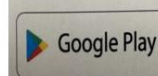
Rollo de canela

AlmuerzoElección de unoPalillo 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 unoPollo empanizado  
Sándwich  
Pollo picante  
Sándwich  
Para llevar #3  
~~~~~Rodajas de pepinillos, papas fritas,  
Recortes, Fruta
Vaso de pepino
Elección de leche
Galleta de confetiEl 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.**Monday, September 28**Desayuno

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 30**Desayuno

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