November 2026 • Uphaus ECC Breakfast & Lunch Menu

AUSTIN Independent School District | Food Service

Free Meals
for all students at our school.

No paperwork. No applications. No registration.
Just healthy, tasty meals!

Families can use the community resources below to find free food in their area during the fall break:



Central Texas Food Bank:
www.centraltexasfoodbank.org

United Way for Greater Austin:
www.connectatx.org

Texas Health and Human Services:
Call 2-1-1 or (877) 541-7905
to speak to a live operator.

Download our mobile app to access all your school meal needs!

schoolcafé
www.SchoolCafe.com/AustinISD

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

View Daily Menus, Nutritional Information, Ingredients and Allergens

Manage Student Meal Accounts and Make Pre-Payments

Menu Notes

We offer milk daily at breakfast and lunch.
K-12 students are not required to take milk.

Pre-K

Per federal guidelines, Pre-K students receive a set plate of vegetables, fruit, 1% unflavored milk, and choice of entree. Contact your school's café manager for dietary questions.

Vegetarian (V) Vegan (V) GF Gluten Free Contains Local Ingredients

Menus are subject to change.
Austin ISD is an equal opportunity provider.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Winter Menu *Our winter menu cycle begins on **November 30**, bringing new options and more variety for Austin ISD students.*	Follow us on Social Media @AustinISDFood	**4** Eggo Mini Pancakes (V) or Cereal (V) (GF) + Fruit & Milk **Chicken Burger** **Veggie Burger** (V) Seasoned Curly Fries Oranges	**5** Chocolate Chip Muffin (V) or Cereal (V) (GF) + Fruit & Milk **BBQ Chicken Flatbread** **Pizza Dippers** (V) Caesar Salad Watermelon	**6** Turkey Sausage & Cheese Bagel Sandwich or Cereal (V) (GF) + Fruit & Milk **Chicken Bites** **Lentil Chili Frito Pie** (V) (GF) Baked Sweet Potato (V) Apples
9 French Toast Sticks (V) or Cereal (V) (GF) + Fruit & Milk **Orange Chicken** with Fried Rice **Edamame** with Fried Rice (V) (GF) Garlic Green Beans Apples	**10** Chicken Biscuit Sandwich or Cereal (V) (GF) + Fruit & Milk **Chicken Enchiladas** with Spanish Rice (GF) (V) **Organic Bean & Cheese Burrito** (V) Zesty Black Beans Bananas	**11** Potato, Egg & Cheese Taco (V) (V) or Cereal (V) (GF) + Fruit & Milk **Hamburger** **Rebellyous Burger** (V) (V) Sweet Potato Fries Chilled Blueberries	**12** Strawberry Mini Pancake Puffs (V) or Cereal (V) (GF) + Fruit & Milk **French Toast Sticks** with Turkey Sausage **Potato, Egg & Cheese Tacos** (V) (V) Tater Tots Diced Pears	**13** Turkey Sausage & Cheese Bagel Sandwich or Cereal (V) (GF) + Fruit & Milk **Pepperoni Pizza** (V) **Cheese Pizza** (V) (V) Caesar Salad Sliced Peaches
16 French Toast Sticks (V) or Cereal (V) (GF) + Fruit & Milk **Chicken Lo Mein** **Pizza Dippers** (V) Fresh Steamed Broccoli Mango	**17** Turkey Sausage Biscuit or Cereal (V) (GF) + Fruit & Milk **Beef Nachos** (GF) (V) **Cheese Nachos** (V) (V) Pinto Beans Bananas	**18** Eggo Mini Pancakes (V) or Cereal (V) (GF) + Fruit & Milk **Chicken Burger** **Grilled Cheese Sandwich** (V) (V) Seasoned Curly Fries Razzleberry Applesauce	**19** Chocolate Chip Muffin (V) or Cereal (V) (GF) + Fruit & Milk Thanksgiving Lunch	**20** Turkey Sausage Kolache or Cereal (V) (GF) + Fruit & Milk **Chicken Tenders** **Hummus & Pita Power Pack** (V) Baked Sweet Potatoes (V) Apples

Thanksgiving Lunch

The Thanksgiving lunch menu will replace the posted menu on SchoolCafé at Uphaus on Thursday, November 19.

Oven Roasted Turkey (GF) *or* Lentil Chili Frito Pie (V) (GF)
Dinner Roll (V) (V) • Roasted Garlic Mashed Potatoes (V) (GF)
Seasoned Green Beans (V) (GF) • Berry Cherry Crisp (V)
Apples (V) (GF) • Cranberry Sauce (V) (GF) • Gravy (GF) (V)

30 Waffles (V) or Cereal (V) (GF) + Fruit & Milk **Pepperoni Pizza** (V) **Cheese Pizza** (V) (V) Seasoned Green Beans Oranges	**1** Cinnamon Twist with Yogurt (V) or Cereal (V) (GF) + Fruit & Milk **Beef Tamale** with Spanish Rice (GF) (V) **Cheese Quesadilla** (V) (V) Pinto Beans Bananas	**2** Turkey Sausage Biscuit or Cereal (V) (GF) + Fruit & Milk **Hamburger** **Rebellyous Burger** (V) (V) Seasoned Curly Fries Frozen Mixed Berry Cup	**3** Eggo Mini Blueberry Pancakes (V) or Cereal (V) (GF) + Fruit & Milk **Pancakes** with Turkey Sausage **Fruit Parfait** (V) Tater Tots Chilled Blueberries	**4** French Toast Sticks (V) or Cereal (V) (GF) + Fruit & Milk **Orange Chicken** with Fried Rice **Edamame** with Fried Rice (V) (GF) Fresh Steamed Broccoli Apples

Noviembre 2026 • Menú de desayuno y almuerzo de Uphaus

AUSTIN Independent School District | Food Service

Comidas Gratuitas

para todos los estudiantes de nuestra escuela.

Sin papeleo. Sin solicitudes. Sin inscripción.

¡Solo comidas saludables y deliciosas!

Las familias pueden usar los recursos de la comunidad a continuación para encontrar comidas gratis en su área durante las vacaciones de otoño:



Banco de Alimentos del Centro de Texas:
www.centraltexasfoodbank.org

United Way para el Gran Austin:
www.connectatx.org

Salud y Servicios Humanos de Texas:
Llame al 2-1-1 o al (877) 541-7905 para hablar con un operador en vivo.

¡Descarguen nuestra aplicación móvil para tener acceso a todas sus necesidades alimentarias!

schoolcafé
www.SchoolCafe.com/AustinISD
Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Ver menús diarios, información nutricional y alérgenos.

Maneje las cuentas de comida del estudiante y haga pagos por adelantado.

Notas del menú

Ofrecemos leche diariamente en el desayuno y la comida. *Los estudiantes de kínder a 12.° grado no están obligados a tomar leche.*

Pre-K

Debido a las regulaciones estatales, los estudiantes de prekínder reciben un plato específico con vegetales, frutas, leche parcialmente descremada y una de las opciones de plato principal. Comuníquese con el administrador de la cafetería de su escuela para preguntas sobre la dieta.

Vegetariano (V) Vegano (Vg) Sin gluten (GF) Contiene Ingredientes Locales

Los menús del Austin ISD están sujetos a cambios.
Austin ISD es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Menú de invierno *Nuestro ciclo de menús de invierno comienza el **30 de noviembre**, trayendo nuevas opciones y más variedad para los estudiantes de Austin ISD.*	Síguenos en redes sociales @AustinISDFood	**4** Hot Cakes Eggo (V) o Cereal (V) (GF) + Fruta y Leche **Hamburguesa de pollo** (Vg) **Hamburguesa vegetariana** (V) (Vg) Papas fritas enroscadas Naranjas	**5** Muffin de chispas de chocolate (V) o Cereal (V) (GF) + Fruta y Leche **Pan sin levadura con pollo en salsa barbacoa** **Tiras de pizza** (V) Ensalada César Sandía	**6** Kolache de salchicha de pavo o Cereal (V) (GF) + Fruta y Leche **Bocadillos de pollo** **Frito Pie de lentejas con chile** (V) (GF) Camote al horno (Vg) Manzanas
9 Palitos de pan tostado Francés (V) o Cereal (V) (GF) + Fruta y Leche **Pollo a la naranja** con arroz frito **Edamame** con arroz frito (V) (GF) Ejotes con ajo Manzanas	**10** Bisquet con pollo o Cereal (V) (GF) + Fruta y Leche **Enchilada de pollo** con arroz rojo (GF) (Vg) **Burrito orgánico de frijoles y queso** (V) Frijoles negros picantes Plátanos	**11** Taco de papa, huevo y queso (V) (Vg) o Cereal (V) (GF) + Fruta y Leche **Hamburguesa** (Vg) **Hamburguesa Rebellyous** (V) (Vg) Papas fritas de camote Arándanos heladas	**12** Bocaditos de hot cakes con fresa (V) o Cereal (V) (GF) + Fruta y Leche **Palitos de pan tostado Francés** con salchicha de pavo **Taco de papa, huevo y queso** (V) (Vg) Tater Tots Peras en cuadros	**13** Bagel con chorizo de pavo y queso o Cereal (V) (GF) + Fruta y Leche **Pizza de peperoni** (Vg) **Pizza de queso** (V) (Vg) Ensalada Cesar Rebanadas de duraznos
16 Palitos de pan tostado Francés (V) o Cereal (V) (GF) + Fruta y Leche **Lo Mein con pollo** **Tiras de pizza** (V) Brócoli fresco al vapor Mango	**17** Bisquet con chorizo de pavo o Cereal (V) (GF) + Fruta y Leche **Nachos de res** (GF) (Vg) **Nachos con queso** (V) (Vg) Frijoles Plátanos	**18** Hot Cakes Eggo (V) o Cereal (V) (GF) + Fruta y Leche **Hamburguesa de pollo** (Vg) **Sándwich de queso a la parrilla** (V) (Vg) Papas fritas enroscadas Puré de manzana Razzleberry	**19** Muffin de chispas de chocolate (V) o Cereal (V) (GF) + Fruta y Leche Almuerzo del día de Acción de Gracias	**20** Kolache de salchicha de pavo o Cereal (V) (GF) + Fruta y Leche **Tiritas de pollo** **Power Pack de hummus con pan pita** (V) Camote al horno (Vg) Manzanas

Almuerzo del día de Acción de Gracias

El menú del almuerzo de Acción de Gracias reemplazará el menú publicado en SchoolCafé en el Uphaus el jueves 19 de noviembre.

Pavo asado al horno (GF) o Frito Pie de lentejas con chile (V) (GF)
Panecillo (Vg) • Puré de papas con ajo asado (V) (GF)
Ejotes sazonados (V) (GF) • Postre crujiente de cereza y bayas (V)
Manzanas (V) (GF) • Jalea de arándano (V) (GF) • Salsa para el pavo (GF) (V)

30 Waffles (V) o Cereal (V) (GF) + Fruta y Leche **Pizza de peperoni** (Vg) **Pizza de queso** (V) (Vg) Ejotes sazonados Naranjas	**1** Rollo de canela con yogur (V) o Cereal (V) (GF) + Fruta y Leche **Tamale de res** con arroz rojo (GF) (Vg) **Quesadilla de queso** (V) (Vg) Frijoles Plátanos	**2** Bisquet con chorizo de pavo o Cereal (V) (GF) + Fruta y Leche **Hamburguesa** (Vg) **Hamburguesa Rebellyous** (V) (Vg) Papas fritas enroscadas Taza de bayas mixtas congeladas	**3** Hot Cakes Eggo de arándanos (V) o Cereal (V) (GF) + Fruta y Leche **Hot Cakes** con salchicha de pavo **Parfait de frutas** (V) Tater Tots Arándanos heladas	**4** Palitos de pan tostado Francés (V) o Cereal (V) (GF) + Fruta y Leche **Pollo a la naranja** con arroz frito **Edamame** con arroz frito (V) (GF) Brócoli fresco al vapor Manzanas