December 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!

Season of Giving

Donate to Austin ISD Student Meal Accounts in Need

At Austin ISD campuses where meals are not free for all, we provide every student with a healthy, tasty meal, regardless of their account status or ability to pay. Students who are unable to pay are not identified in any way and may select the meal of their choice.

Community donations help pay off negative account balances, directly supporting students who do not qualify for free or reduced-price meals.

www.donorbox.org/austin-isd-food-service

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

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 (Vg) GF Gluten Free (GF) Contains Local Ingredients

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

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
30 Blueberry Waffles (V) or Cereal (V)(GF) + Fruit & Milk **Pepperoni Pizza** **Cheese Pizza** (V) Seasoned Green Beans Oranges (Vg)	**1** Cinnamon Twist with Yogurt (V) or Cereal (V)(GF) + Fruit & Milk **Beef Tamale** with Spanish Rice (GF)(Vg) **Cheese Quesadilla** (V)(Vg) Pinto Beans Bananas	**2** Eggo Mini Blueberry Pancakes (V) or Cereal (V)(GF) + Fruit & Milk **Hamburger** **Rebellyous Kickin' Burger** (V)(Vg) Seasoned Curly Fries Frozen Mixed Berry Cup	**3** Turkey Sausage Biscuit or Cereal (V)(GF) + Fruit & Milk **Pancakes** with Turkey Sausage **Mango 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
7 Blueberry Bagel with Cream Cheese (V) or Cereal (V)(GF) + Fruit & Milk **Korean Drumstick** with Ramen **Korean Rebellyous Tenders** with Ramen (Vg)(GF) Garlic Green Beans Mango	**8** Blueberry Muffin (V) or Cereal (V)(GF) + Fruit & Milk **Chicken Crispito** with Spanish Rice **Fish Tacos** with Pineapple Pico de Gallo (Vg) Zesty Black Beans Bananas	**9** Turkey Sausage Kolache or Cereal (V)(GF) + Fruit & Milk **Chicken Burger** (Vg) **Grilled Cheese Sandwich** (V)(Vg) Sweet Potato Fries Chilled Blueberries	**10** Chicken Biscuit or Cereal (V)(GF) + Fruit & Milk **Penne** with Meat Sauce **Penne** with Marinara & Mozzarella Cheese (V) Caesar Salad Fresh Pineapple	**11** Turkey Sausage, Egg & Cheese Taco (Vg) or Cereal (V)(GF) + Fruit & Milk **Chicken Bites** **Afia Falafel** with Pita Bread (V)(Vg) Seasoned Curly Fries Apples
14 Blueberry Waffles (V) or Cereal (V)(GF) + Fruit & Milk **Pizza Dippers** (V) **Chana Masala** with Rice (Vg)(GF) Roasted Cauliflower Apples	**15** Cinnamon Twist with Yogurt (V) or Cereal (V)(GF) + Fruit & Milk **Beef Nachos** (GF)(Vg) **Cheese Nachos** (V)(Vg) Pinto Beans Bananas	**16** Eggo Mini Blueberry Pancakes (V) or Cereal (V)(GF) + Fruit & Milk **Hamburger** (Vg) **Rebellyous Kickin' Burger** (V)(Vg) Tater Tots Applesauce	**17** Turkey Sausage Biscuit or Cereal (V)(GF) + Fruit & Milk **Chicken Tenders** **Lentil Chili Frito Pie** (Vg)(GF) Caesar Salad Diced Pears	**18** French Toast Sticks (V) or Cereal (V)(GF) + Fruit & Milk **Pepperoni Personal Pan Pizza** (Vg) **Cheese Personal Pan Pizza** (V)(Vg) Sweet Potato Fries Oranges (Vg)

New to our menus: afia Falafel

Made from scratch with whole food ingredients in Taylor, Texas.

What is falafel?
Falafel is a popular plant-based Middle Eastern dish made from ground chickpeas mixed with herbs and spices. The mixture is formed into a delicious crispy baked nugget.

Happy Holidays
AND HAPPY NEW YEAR!

Families can use the community resources below to find free food in their area during the winter 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.

January 2027				
4 Follow us on Social Media @AustinISDFood	**5** Blueberry Muffin (V) or Cereal (V)(GF) + Fruit & Milk **Crispy Beef Tacos** (GF)(Vg) **Bean & Cheese Tamale** with Spanish Rice (V)(GF)(Vg) Seasoned Corn Bananas	**6** Turkey Sausage Kolache or Cereal (V)(GF) + Fruit & Milk **Chicken Burger** (Vg) **Veggie Burger** (V)(Vg) Seasoned Curly Fries Oranges (Vg)	**7** Chicken Biscuit or Cereal (V)(GF) + Fruit & Milk **BBQ Drumstick** with Shells and Cheese **Shells and Cheese** (V) Simple Succotash Fresh Pineapple	**8** Turkey Sausage, Egg & Cheese Taco (Vg) or Cereal (V)(GF) + Fruit & Milk **Chicken Tenders** **Bean & Cheese Pupusa** (V)(GF) Ripe Plantain Slices Apples

Diciembre 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!

La temporada de donativos

Done a las cuentas de comidas de los estudiantes necesitados del Austin ISD

En las escuelas de Austin ISD donde las comidas no son gratuitas para todos los estudiantes, les brindamos a cada uno de ellos una comida rica y saludable, independientemente del saldo de su cuenta o de su capacidad de pago. Los estudiantes que no puedan pagar no son identificados de ninguna manera y pueden elegir la comida de su preferencia.

Las donaciones comunitarias ayudan a saldar los saldos negativos de las cuentas, apoyando directamente a los estudiantes que no califican para recibir comidas gratuitas o a precio reducido.

www.donorbox.org/austin-isd-food-service

¡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.

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.

V Vegetariano · Vegano · GF Sin gluten · 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
30 Waffle de arándanos V o Cereal V GF + Fruta y Leche **Pizza de peperoni** **Pizza de queso** V Ejotes sazonados Naranjas	**1** Rollo de canela con yogur V o Cereal V GF + Fruta y Leche **Tamale de res** con arroz rojo GF **Quesadilla de queso** V Frijoles Plátanos	**2** Hot Cakes Eggo de arándanos V o Cereal V GF + Fruta y Leche **Hamburguesa** **Hamburguesa Rebellyous Kickin'** Papas fritas enroscadas Taza de bayas mixtas congeladas	**3** Bisquet con chorizo de pavo o Cereal V GF + Fruta y Leche **Hot Cakes** con salchicha de pavo **Parfait de mango** 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
7 Bagel de arándano con queso crema V o Cereal V GF + Fruta y Leche **Pollo coreana** con Ramen **Tiritas Rebellyous Coreanos** con Ramen Ejotes con ajo Mango	**8** Muffin de arándanos o Cereal V GF + Fruta y Leche **Crispito de pollo** con arroz rojo **Tacos de pescado** con salsa de pico de gallo de piña Frijoles negros picantes Plátanos	**9** Kolache de salchicha de pavo o Cereal V GF + Fruta y Leche **Hamburguesa de pollo** **Sándwich de queso a la parrilla** V Papas fritas de camote Arándanos heladas	**10** Bisquet con pollo o Cereal V GF + Fruta y Leche **Pasta Penne** con carne molida y salsa marinara **Pasta Penne** con carne molida y salsa marinara V Ensalada Cesar Piña fresca	**11** Taco de salchicha de pavo, huevo y queso o Cereal V GF + Fruta y Leche **Bocadillos de pollo** **Falafel Afia** con pan pita V Papas fritas enroscadas Manzanas
14 Waffle de arándanos V o Cereal V GF + Fruta y Leche **Tiras de pizza** V **Chana Masala** con arroz V GF Coliflor asado Manzanas	**15** Rollo de canela con yogur V o Cereal V GF + Fruta y Leche **Nachos de res** GF **Nachos con queso** V Frijoles Plátanos	**16** Hot Cakes Eggo de arándanos V o Cereal V GF + Fruta y Leche **Hamburguesa** **Hamburguesa Rebellyous Kickin'** Tater Tots Puré de manzana	**17** Bisquet con chorizo de pavo o Cereal V GF + Fruta y Leche **Tiritas de pollo** **Frito Pie de lentejas con chile** V GF Ensalada Cesar Peras en cubos	**18** Palitos de pan tostado Francés V o Cereal V GF + Fruta y Leche **Pan Pizza personal de pepperoni** **Pan pizza personal de queso** V Papas fritas de camote Naranjas

Nuevo en nuestros menús: afia Falafel

Elaborado desde cero con ingredientes naturales y enteros en Taylor, Texas.

¿Qué es el faláfel?
El falafel es un platillo popular de Oriente Medio a base de plantas, elaborado con garbanzos molidos mezclados con hierbas y especias. La mezcla se moldea en un delicioso y crujiente nugget horneado.



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



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.

Enero de 2027				
4 Síguenos en redes sociales @AustinISDFood	**5** Muffin de arándanos o Cereal V GF + Fruta y Leche **Tacos crujientes de res** GF **Tamale de frijoles y queso** con arroz rojo V GF Elotes sazonados Plátanos	**6** Kolache de salchicha de pavo o Cereal V GF + Fruta y Leche **Hamburguesa de pollo** **Hamburguesa vegetariana** V Papas fritas enroscadas Naranjas	**7** Bisquet con pollo o Cereal V GF + Fruta y Leche **Pollo de BBQ** con macarrón con queso **Macarrón con queso** V Guiso sencillo de edamame y maíz Piña fresca	**8** Taco de salchicha de pavo, huevo y queso o Cereal V GF + Fruta y Leche **Tiritas de pollo** **Pupusa de frijoles y queso** V GF Rebanadas de plátano Manzanas