

Reminder

All students at our school receive **FREE** breakfast and lunch without any application, documentation, or registration.



menu promotions

the quest for school breakfast

NATIONAL SCHOOL BREAKFAST WEEK
MARCH 2-6, 2026



Wizard's Waffles

Crafted with wizardly magic, these tasty whole wheat Cosmic Confetti Snack'n Waffles are packed with colorful sprinkles, bringing a little extra magic to your morning! These waffles contain no artificial flavors, preservative or colors.

Wizard's Wand French Toast Sticks

Golden French toast sticks with a little wizard magic in every bite.



Dragon's Egg and Cheese Bagel

Crack open a magical breakfast with a tasty bagel topped with eggs and melty cheese.

Rapunzel's Braid

This soft, freshly baked twist is coated in cinnamon and sugar, inspired by Rapunzel's famous braid. Served with yogurt.



Gold Coins

These golden mini pancakes are a tasty treasure, perfect for fueling your morning quest.

Menu Notes



We offer low fat and fat free 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



Vegan



Gluten Free



Contains Local Ingredients

Menus are subject to change.

Austin ISD is an equal opportunity provider.

March 2026 - Uphaus Early Childhood Center Breakfast & Lunch Menu

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2	3	4	5	6
National School Breakfast Week - The Quest for School Breakfast				
Wizard's Waffles    or Cereal    + Fruit & Milk Chicken Burger  ***** Grilled Cheese Sandwich   Roasted Cauliflower Apples	Wizard's Wand French Toast    or Cereal    + Fruit & Milk Hamburger  ***** Veggie Burger   Curly Fries Bananas	Dragon's Egg & Cheese Bagel    or Cereal    + Fruit & Milk Penne Alfredo  ***** SunButter & Jelly Sandwich   Fresh Steamed Broccoli Oranges	Rapunzel's Braid with Yogurt    or Cereal    + Fruit & Milk Beef Tamale with Spanish Rice  ***** Cheese Quesadilla   Zesty Black Beans Applesauce	Gold Coins    or Cereal    + Fruit & Milk Pepperoni Pizza  ***** Cheese Pizza   Seasoned Green Beans Chilled Blueberries
Eggo Pancakes  or Cereal    + Fruit & Milk BBQ Drumstick with Biscuit ***** BBQ Rebellious Tenders with Biscuit  Simple Succotash Mango	Banana Muffin  or Cereal    + Fruit & Milk Turkey & Cheese Sandwich with Yogurt ***** SunButter & Jelly Sandwich with Yogurt  Sweet Potato Fries Sliced Peaches	Chicken Biscuit or Cereal    + Fruit & Milk Pancakes with Turkey Sausage ***** Strawberry Yogurt Parfait  Tater Tots Chilled Blueberries	French Toast Sticks    or Cereal    + Fruit & Milk Chicken Alfredo Flatbread ***** Pizza Dippers with Marinara  Seasoned Green Beans Fresh Pineapple	Turkey Sausage, Egg & Cheese Taco   or Cereal    + Fruit & Milk Chicken Tenders ***** Bean & Cheese Pupusa with Curtido (Salvadoran-style slaw)   Ripe Plantain Slices Oranges
Spring Break - No School - March 16-20				
Eggo Pancakes  or Cereal    + Fruit & Milk Chicken Lo Mein <i>Ramen noodles mixed with peas, carrots and Asian sauce topped with chicken bites</i> ***** Pizza Dippers  Seasoned Green Beans Mango	Banana Muffin  or Cereal    + Fruit & Milk Crispy Beef Tacos   ***** Fish Tacos with Pineapple Pico de Gallo  Seasoned Corn Bananas	Chicken Biscuit or Cereal    + Fruit & Milk Roasted Drumstick with Shells & Cheese ***** Shells and Cheese  Pretty Peas Oranges	French Toast Sticks    or Cereal    + Fruit & Milk Chicken Burger  ***** Cheese Enchilada with Spanish Rice    Pinto Beans Applesauce	Turkey Sausage, Egg & Cheese Taco   or Cereal    + Fruit & Milk Chicken Bites ***** Organic Bean and Cheese Burrito  Fresh Steamed Broccoli Apples
Biscuit with Turkey Sausage or Cereal    + Fruit & Milk Chicken Burger  ***** Grilled Cheese Sandwich   Roasted Cauliflower Apples	No School - Student & Staff Holiday  Celebrating César Chávez and Dolores Huerta for their advocacy in farmworkers' rights, leading to better pay and conditions for those working in the fields.	 In celebration of National Nutrition Month , take the Eat the Rainbow Challenge : try a fruit or veggie from every color and track your progress below.  ☐ Red • Helps keep your heart strong and your body energized. (Apples, Peppers, Strawberries, Tomatoes) ☐ Orange • Supports healthy eyes and helps you see and play better. (Oranges, Carrots, Mango, Peaches, Sweet Potatoes) ☐ Yellow • Boosts your immune system and helps fight germs. (Bananas, Corn, Pineapple, Plantains) ☐ Green • Helps build strong muscles and keeps digestion happy. (Broccoli, Cucumbers, Edamame, Green Beans, Lettuce, Peas) ☐ Blue/Violet • Supports brain power and memory. (Blueberries, Grapes, Purple Cabbage) ☐ White/Tan • Helps keep bones strong and supports a healthy gut. (Cauliflower, Chickpeas, Jicama, Pears, Potatoes)		

Recordatorio

Todos los estudiantes de su escuela reciben desayuno y almuerzo **GRATIS** sin ninguna solicitud, documentación o registro.



menu promotions

en busca del desayuno escolar

SEMANA NACIONAL DEL DESAYUNO ESCOLAR
2-6 DE MARZO DE 2026



Waffles del Mago

Elaborados con magia de mago, estos sabrosos waffles Cosmic Confetti Snack'n de harina integral están rellenos de coloridas chispitas, ¡lo que te dará un toque mágico extra a tu mañana! Estos waffles no contienen sabores, conservantes ni colorantes artificiales.

Palitos mágicos de pan a la francesa del mago

Baritas de pan a la francesa doradas con un poco de magia de mago en cada bocado.



Huevo de dragón y bagel de queso

Inicio el día con el desayuno mágico de un sabroso bagel cubierto con huevos y queso fundido.

Trenza de Rapunzel

Este suave bollo recién horneado está recubierto de canela y azúcar, inspirado en la famosa trenza de Rapunzel. Se sirve con yogur.



Monedas de oro

Estos mini panqueques Eggo son un sabroso tesoro, perfectos para alimentar tu aventura matutina.

Notas del menú



Ofrecemos leche baja en grasa y sin grasa todos los días para el desayuno y el almuerzo. No es obligatorio que los estudiantes de kinder a 12.º grado tomen leche.



Debido a las regulaciones estatales, los estudiantes de prekindergarten 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.



Los menús del Austin ISD están sujetos a cambios.

Austin ISD es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Marzo 2026 - Menú de desayuno y almuerzo de Uphaus

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
2		3		4		5		6	
Waffles del Mago o Cereal + Fruta y Leche		Palitos mágicos de pan a la francesa del mago o Cereal + Fruta y Leche		Pollo y waffles del fuego de dragón o Cereal + Fruta y Leche		Trenza de Rapunzel con yogur o Cereal + Fruta y Leche		Monedas de oro o Cereal + Fruta y Leche	
Hamburguesa de pollo		Hamburguesa		Alfredo Penne		Tamale de res con arroz rojo		Pizza de peperoni	
Sándwich de queso a la parrilla		Hamburguesa vegetariana		Sándwich de SunButter y mermelada		Quesadilla de queso		Pizza de queso	
Coliflor asado		Papas fritas enroscadas		Brócoli fresco al vapor		Frijoles negros picantes		Ejotes sazonados	
Manzanas		Plátanos		Naranjas		Puré de manzana		Arándanos heladas	
9		10		11		12		13	
Hot Cakes Eggo o Cereal + Fruta y Leche		Muffin de plátano o Cereal + Fruta y Leche		Bisquet con pollo o Cereal + Fruta y Leche		Palitos de pan tostado Francés o Cereal + Fruta y Leche		Taco de salchicha de pavo, huevo y queso o Cereal + Fruta y Leche	
Pollo de BBQ con bisquet		Sándwich de pavo y queso con yogur		Hot Cakes con salchicha de pavo		Pan sin levadura con pollo en salsa alfredo		Tiritas de pollo	
Tiritas Rebellious BBQ con bisquet		Sándwich de SunButter y mermelada con yogur		Parfait de yogurt de fresas		Tiras de pizza con salsa marinara		Pupusa de frijoles y queso con Curtido (ensalada estilo salvadoreño)	
Guiso sencillo de edamame y maíz		Papas fritas de camote		Tater Tots		Ejotes sazonados		Rebanadas de plátano	
Mango		Rebanadas de duraznos		Arándanos heladas		Piña fresca		Naranjas	
Vacaciones de primavera – No hay clases – 16 al 20 de marzo									
23		24		25		26		27	
Hot Cakes o Cereal + Fruta y Leche		Muffin con Yogur o Cereal + Fruta y Leche		Bisquet con pollo o Cereal + Fruta y Leche		Palitos de pan tostado Francés o Cereal + Fruta y Leche		Taco de salchicha de pavo, huevo y queso o Cereal + Fruta y Leche	
Lo Mein con pollo		Tacos crujientes de res		Pollo asado con macarrón con queso		Hamburguesa de pollo		Bocadillos de pollo	
Tiras de pizza		Tacos de pescado con pico de gallo de mango		Macarrón con queso		Enchilada de queso con arroz rojo		Burrito orgánico de frijoles y queso	
Ejotes sazonados		Elotes sazonados		Chicharos Pretty Peas		Frijoles		Brócoli fresco al vapor	
Mango		Plátanos		Naranjas		Puré de manzana		Manzanas	
30		31		En celebración del Mes Nacional de la Nutrición, acepta el Reto “Come el Arcoiris”: prueba una fruta o verdura de cada color y registra tu progreso a continuación.					
Bisquet con chorizo de pavo o Cereal + Fruta y Leche		Celebración de César Chávez y Dolores Huerta		DESCUBRE EL PODER DE LA NUTRICIÓN ¡COMEDOR DE COLORES! ROJO NARANJA AMARILLO VERDE AZUL/MORADO BLANCO/BEIGE 🍎 🍊 🍌 🥦 🍇 🥬 🍅 🥕 🌽 🥒 🍇 🍋					
Hamburguesa de pollo									
Sándwich de queso a la parrilla									
Coliflor asado									
Manzanas									