



Menú de Desayuno de Noviembre

DC PUBLIC SCHOOLS | BREAKFAST K-12

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local
 = plato vegetariano

Todos los granos servidos son ricos en grano integral.

Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

ARÁNDANOS ROJOS DE TEMPORADA

Celebre la temporada de otoño disfrutando de una **parfait de arándanos rojos!**



Estas pequeñas bayas están llenas de antioxidantes que pueden ayudarlo a mantenerse saludable durante esta temporada de resfriados y gripe.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>no hay escuela</p>	<p>5</p> <p>no hay escuela</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> parfait de arándanos rojos granola integral jugo de naranja 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> sémola de maíz caseosa huevos revueltos tocino de pavo salchicha vegetariana naranja fresca 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> pan frances salchicha de pavo salchicha vegetariana jarabe natural melón fresca
<p>11</p> <p>no hay escuela</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" cereal integral de canela "chex" manzana fresca 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> panqueques huevos revueltos jarabe natural naranja fresca 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> la harina de avena de manzana y especias salchicha de pavo salchicha vegetariana miel banana fresca jugo de naranja 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> pan de calabaza queso melón fresca
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema mermelada manzana fresca 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de arándanos "chex" cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" pera fresca 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> burrito de huevos y queso salsa picante naranja fresca 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> parfait de tarta de manzana granola integral jugo de naranja 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> waffles de "emoji" huevos revueltos jarabe natural mantequilla melón fresca
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" cereal integral de canela "chex" manzana fresca 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> tocino de pavo y huevos horneados huevos revueltos pan integral mermelada pera fresca 	<p>27</p> <p>no hay escuela</p>	<p>28</p>	<p>29</p> <p>no hay escuela</p>
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de canela "chex" cereal integral de arándanos "chex" manzana fresca 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema mermelada pera fresca 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> sémola de maíz caseosa huevos revueltos tocino de pavo salchicha vegetariana naranja fresca 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> parfait de arándanos rojos granola integral jugo de naranja 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> pan frances salchicha de pavo salchicha vegetariana jarabe natural melón fresca



Menú de Desayuno de Noviembre

DC PUBLIC SCHOOLS | GRAB N' GO

BREAKFAST

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local
 = plato vegetariano

Todos los granos servidos son ricos en grano integral.

Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

ARÁNDANOS ROJOS DE TEMPORADA

Celebre la temporada de otoño disfrutando de una **parfait de arándanos rojos!**



Estas pequeñas bayas están llenas de antioxidantes que pueden ayudarlo a mantenerse saludable durante esta temporada de resfriados y gripe.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 no hay escuela	5 no hay escuela 	6 • parfait de arándanos rojos • granola integral • jugo de naranja 	7 • croissant integral • tocino de pavo • salchicha vegetariana • mermelada • naranja fresca	8 • pan frances • salchicha de pavo • salchicha vegetariana • jarabe natural • melón fresca
11 no hay escuela	12 • cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" • cereal integral de canela "chex" • manzana fresca	13 • panqueques • jarabe natural • naranja fresca	14 • croissant integral • tocino de pavo • salchicha vegetariana • mermelada • banana fresca • jugo de naranja	15 • pan de calabaza • queso • melón fresca
18 • bagel integral • queso crema • mermelada • manzana fresca	19 • cereal integral de arándanos "chex" • cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" • pera fresca	20 • burrito de huevos y queso • salsa picante • naranja fresca	21 • parfait de tarta de manzana • granola integral • jugo de naranja	22 • waffles de "emoji" • mantequilla • jarabe natural • melón fresca
25 • cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" • cereal integral de canela "chex" • manzana fresca	26 • tocino de pavo y huevos horneados • huevos revueltos • pan integral • mermelada • pera fresca	27 no hay escuela	28 	29 no hay escuela
2 • cereal integral de canela "chex" • cereal integral de arándanos "chex" • manzana fresca	3 • bagel integral • queso crema • mermelada • pera fresca	4 • croissant integral • tocino de pavo • salchicha vegetariana • mermelada • naranja fresca	5 • parfait de arándanos rojos • granola integral • jugo de naranja 	6 • pan frances • salchicha de pavo • salchicha vegetariana • jarabe natural • melón fresca



Menú de Desayuno de Noviembre

DC PUBLIC SCHOOLS | BREAKFAST ECE

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local

= plato vegetariano

Todos los granos servidos son ricos en grano integral.

Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

ARÁNDANOS ROJOS DE TEMPORADA

Celebre la temporada de otoño disfrutando de una **parfait de arándanos rojos!**



Estas pequeñas bayas están llenas de antioxidantes que pueden ayudarlo a mantenerse saludable durante esta temporada de resfriados y gripe.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 no hay escuela 	5 no hay escuela	6 • parfait de arándanos rojos • granola integral 	7 • pan integral • huevos revueltos • naranja fresca	8 • pan frances • jarabe natural • melón fresca
11 no hay escuela	12 • cereal integral de miel "cheerios" • peras enfriadas	13 • panqueques • jarabe natural • naranja fresca	14 • la harina de avena de manzana y especias • salchicha de pavo • salchicha vegetariana • jugo de naranja	15 • pan de calabaza • melón fresca
18 • bagel integral • queso crema • mermelada • manzana fresca	19 • cereal integral de arándanos "chex" • peras enfriadas	20 • burrito de huevos y queso • naranja fresca	21 • parfait de tarta de manzana • granola integral • jugo de naranja	22 • waffles de "emoji" • jarabe natural • melón fresca
25 • cereal integral "frosted flakes" • manzana fresca	26 • tocino de pavo y huevos horneados • huevos revueltos • pan integral • mermelada • mantequilla • peras enfriadas	27 no hay escuela	28 	29 no hay escuela
2 • cereal integral de canela "chex" • manzana fresca	3 • bagel integral • queso crema • mermelada • peras enfriadas	4 • pan integral • huevos revueltos • naranja fresca	5 • parfait de arándanos rojos • granola integral • jugo de naranja 	6 • pan frances • jarabe natural • melón fresca



Menú de Almuerzo de Noviembre

DC PUBLIC SCHOOLS | LUNCH 9-12

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local
 = plato vegetariano

Todos los granos servidos son ricos en grano integral.

Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

DÍA DE LAS COMIDAS INTERNACIONALES

Celebramos la cultura y la comida de Dinamarca el martes 19 y Trinidad y Tobago el jueves 21!

Trifle Danesa de Manzana

Un plato cremoso de manzana cubierto con crema batida.

Sopa de Maiz de Trinidad y Tobago

Una sopa especiada abundante y cálida hecha con calabaza y maíz de temporada



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>no hay escuela</p>	<p>5</p> <p>no hay escuela</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • judías verdes salteadas • zanahorias al vapor • peras enfriadas 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> • nachos de lomo y queso • nachos de frijoles y queso • maíz al vapor • salsa de tomate asado • crema agria • melón fresca 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> • tiras de chile dulce vegetarianas • arroz integral • zanahorias al vapor • brócoli asiático • manzana fresca
<p>11</p> <p>no hay escuela</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> • bagre al horno • "chik'n nuggets" vegetarianos • salsa picante • panecillo integral • judías verdes salteadas • maíz al vapor • pera fresca 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> • albóndigas de pavo y salsa de tomate • tofu boloñesa • espaguetis integrales • zanahorias asadas • ensalada • aderezo ranchero • manzana fresca • banana fresca 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> • pastel de carne de pastor • pastel de lentejas • biscuit integral • puré de papas • guisantes al vapor • melón fresca 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> • "yassa" de pollo • "chik'n nuggets" vegetarianos • ketchup • arroz jollof • camote con miel y canela • repollo salteado • manzana fresca
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> • chile con pavo y frijoles • chile vegetariano • queso cheddar rallado • crema agria • chips de tortilla de maíz • maíz al vapor • brócoli al vapor • pera fresca 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • ensalada de espinacas • zanahorias pequeñas • aderezo balsámico • trifle danesa de manzana 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> • pollo crujiente • "chik'n nuggets" vegetarianos • waffles integrales • picadillo de camote • col estofada • ketchup • jarabe natural • manzana fresca • banana fresca 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> • tambor de pollo jamaicano • tofu jamaicano • arroz amarillo • frijoles rojos • sopa de maiz de trinidad y tobago • melón fresca 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> • hamburguesa • hamburguesa vegetariana • bollo integral • lechuga y tomate • papa al horno • ketchup & mostaza • manzana fresca
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> • hot dog de lomo • hamburguesa vegetariana • bollo integral • maíz al vapor • frijoles horneados a la barbacoa • ketchup & mostaza • pera fresca 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> • pavo asado • salsa marrón • "chik'n nuggets" vegetarianos • salsa vegetariana • muffin de maíz • judías verdes salteadas • puré de papas • naranja fresca 	<p>27</p> <p>no hay escuela</p>	<p>28</p> <p>no hay escuela</p>	<p>29</p> <p>no hay escuela</p>
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • judías verdes salteadas • maíz al vapor • peras enfriadas 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> • sándwich de bagre crujiente • sándwich tostado de queso • salsa picante • papa al horno • ketchup • frijoles • naranja fresca 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> • pollo crujiente • "chik'n nuggets" vegetarianos • ketchup • panecillo integral • maccarones con queso • col estofada • calabaza horneada con hierbas • manzana fresca • banana fresca 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> • nachos de lomo y queso • nachos de frijoles y queso • maíz al vapor • salsa de tomate asado • crema agria • melón fresca 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> • tiras de chile dulce vegetarianas • arroz integral • zanahorias al vapor • brócoli asiático • manzana fresca



Menú de Almuerzo de Noviembre

DC PUBLIC SCHOOLS | LUNCH K-8

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local

= plato vegetariano

Todos los granos servidos son ricos en grano integral.

Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

DÍA DE LAS COMIDAS INTERNACIONALES

Celebramos la cultura y la comida de Dinamarca el martes 19 y Trinidad y Tobago el jueves 21!

Trifle Danesa de Manzana

Un plato cremoso de manzana cubierto con crema batida.

Sopa de Maiz de Trinidad y Tobago

Una sopa especiada abundante y cálida hecha con calabaza y maíz de temporada



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>4</p> <p>no hay escuela</p>	<p>5</p> <p>no hay escuela</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • judías verdes salteadas • zanahorias al vapor • peras enfriadas 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> • nachos de lomo y queso • nachos de frijoles y queso • maíz al vapor • salsa de tomate asado • crema agria • melón fresca 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> • tiras de chile dulce vegetarianas • arroz integral • zanahorias al vapor • brócoli asiático • manzana fresca
<p>11</p> <p>no hay escuela</p>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> • bagre al horno • "chik'n nuggets" vegetarianos • salsa picante • muffin de maíz • judías verdes salteadas • maíz al vapor • pera fresca 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> • albóndigas de pavo y salsa de tomate • tofu boloñesa • espaguetis integrales • zanahorias asadas • ensalada • aderezo ranchero • banana fresca 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> • pastel de carne de pastor • pastel de lentejas • biscuit integral • puré de papas • guisantes al vapor • melón fresca 	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> • "yassa" de pollo • "chik'n nuggets" vegetarianos • ketchup • arroz jollof • camote con miel y canela • repollo salteado • manzana fresca
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> • chile con pavo y frijoles • chile vegetariano • queso cheddar rallado • crema agria • chips de tortilla de maíz • maíz al vapor • brócoli al vapor • pera fresca 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • ensalada de espinacas • zanahorias pequeñas • aderezo balsámico • trifle danesa de manzana 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> • pollo crujiente • "chik'n nuggets" vegetarianos • waffles integrales • picadillo de camote • col estofada • brócoli • jarabe natural • banana fresca 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> • tambor de pollo jamaicano • tofu jamaicano • arroz amarillo • frijoles rojos • sopa de maiz de trinidad y tobago • melón fresca 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> • hamburguesa • hamburguesa vegetariana • bollo integral • lechuga y tomate • papa al horno • ketchup & mostaza • manzana fresca
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> • hot dog de lomo • hamburguesa vegetariana • bollo integral • maíz al vapor • frijoles horneados a la barbacoa • ketchup & mostaza • pera fresca 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> • pavo asado • salsa marrón • "chik'n nuggets" vegetarianos • salsa vegetariana • muffin de maíz • judías verdes salteadas • puré de papas • naranja fresca 	<p>27</p> <p>no hay escuela</p>	<p>28</p> <p>no hay escuela</p>	<p>29</p> <p>no hay escuela</p>
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • judías verdes salteadas • maíz al vapor • peras enfriadas 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> • sándwich de bagre crujiente • sándwich tostado de queso • salsa picante • papa al horno • ketchup • frijoles • naranja fresca 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> • pollo crujiente • "chik'n nuggets" vegetarianos • ketchup • panecillo integral • maccarones con queso • col estofada • calabaza horneada con hierbas • banana fresca 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> • nachos de lomo y queso • nachos de frijoles y queso • maíz al vapor • salsa de tomate asado • crema agria • melón fresca 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> • tiras de chile dulce vegetarianas • arroz integral • zanahorias al vapor • brócoli asiático • manzana fresca



Menú de Almuerzo de Noviembre

DC PUBLIC SCHOOLS | LUNCH ECE

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local

🌿 = plato vegetariano

Todos los granos servidos son ricos en grano integral.

Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

DÍA DE LAS COMIDAS INTERNACIONALES

Celebramos la cultura y la comida de Dinamarca el martes 19 y Trinidad y Tobago el jueves 21!






Trifle Danesa de Manzana

Un plato cremoso de manzana cubierto con crema batida.

Sopa de Maiz de Trinidad y Tobago

Una sopa especiada abundante y cálida hecha con calabaza y maíz de temporada



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 no hay escuela 	5 no hay escuela 	6 • pizza de queso 🌿 • judías verdes salteadas • peras enfriadas	7 • nachos de lomo y queso • nachos de frijoles y queso 🌿 • maíz del suroeste • melón fresca	8 • tiras de chile dulce 🌿 vegetarianas • arroz integral • brócoli asiático • manzana fresca
11 no hay escuela	12 • bagre al horno • "chik'n nuggets" vegetarianos 🌿 • panecillo integral • maíz al vapor • peras enfriadas	13 • albóndigas rebanadas de pavo y salsa de tomate • tofu boloñesa 🌿 • espaguetis integrales • zanahorias asadas • banana fresca	14 • pastel de carne de pastor • pastel de lentejas 🌿 • biscuit integral • puré de papas • melón fresca	15 • "yassa" de pollo • "chik'n nuggets" vegetarianos 🌿 • ketchup • arroz jollof • camote con miel y canela • manzana fresca
18 • chile con pavo y frijoles • chile vegetariano 🌿 • queso cheddar rallado • chips de tortilla de maíz • maíz al vapor • peras enfriadas	19 • pizza de queso 🌿 • zanahorias al vapor • trifle danesa de manzana	20 • diced pollo crujiente • "chik'n nuggets" vegetarianos 🌿 • waffles integrales • picadillo de camote • ketchup • jarabe natural • banana fresca	21 • pollo jamaicano cortado en cubitos • tofu jamaicano 🌿 • arroz amarillo • sopa de maiz de trinidad y tobago • melón fresca	22 • hamburguesa 🌿 • hamburguesa vegetariana • bollo integral • papa al horno • ketchup & mostaza • manzana fresca
25 • hot dog de lomo rebanado • hamburguesa 🌿 vegetariana • bollo integral • maíz al vapor • ketchup & mostaza • peras enfriadas	26 • pavo asado • salsa marrón • "chik'n nuggets" vegetarianos 🌿 • salsa vegetariana • muffin de maíz • puré de papas • naranja fresca 	27 no hay escuela	28 no hay escuela 	29 no hay escuela 
2 • pizza de queso 🌿 • judías verdes salteadas • peras enfriadas	3 • sándwich de bagre crujiente • sándwich tostado de queso • papa al horno • ketchup • naranja fresca	4 • pollo crujiente rebanado • "chik'n nuggets" vegetarianos 🌿 • ketchup • maccarones con queso • col estofada • banana fresca	5 • nachos de lomo y queso • nachos de frijoles y queso 🌿 • maíz del suroeste • melón fresca	6 • tiras de chile dulce 🌿 vegetarianas • arroz integral • brócoli asiático • manzana fresca



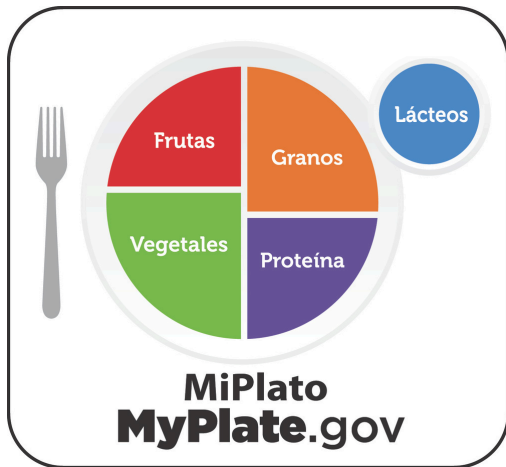
Menú de Meriendas de Noviembre

DC PUBLIC SCHOOLS | SNACK
 ¿Qué significan los colores en el menú?
VERDE = de origen local
 🌿 = plato vegetariano

Todos los granos servidos son ricos en grano integral.


Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



¡Meriendas saludables para estudiantes activos!

Para crear un refrigerio saludable, incluya al menos dos de los cinco grupos de alimentos en MiPlato: granos, proteínas, frutas, vegetales y lácteos.


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 no hay escuela	5 no hay escuela	6 • yogur de vainilla • granola integral	7 • pepino • aderezo ranchero • cheez-its	8 • muffin de maíz • pera fresca
11 no hay escuela	12 • muffin de arándanos • queso	13 • goldfish pretzel • manzana fresca	14 • pepino • aderezo italiano • cheez-its	15 • grahams goldfish con canela • naranja fresca
18 • goldfish pretzel • queso	19 • grahams goldfish con canela • manzana fresca	20 • yogur de vainilla • granola integral	21 • pepino • aderezo ranchero • cheez-its	22 • muffin de maíz • pera fresca
25 • yogur de vainilla • granola integral	26 • muffin de arándanos • queso	27 no hay escuela	28 	29 no hay escuela
2 • goldfish pretzel • queso	3 • grahams goldfish con canela • manzana fresca	4 • yogur de vainilla • granola integral	5 • pepino • aderezo ranchero • cheez-its	6 • muffin de maíz • pera fresca



Menú de Cena de Noviembre

DC PUBLIC SCHOOLS | SUPPER

¿Qué significan los colores en el menú?

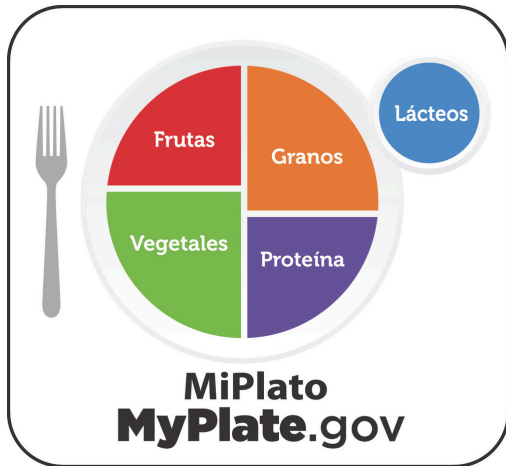
VERDE = de origen local
 = plato vegetariano

Todos los granos servidos son ricos en grano integral.

Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



¡Cenas saludables para estudiantes activos!

Para crear una cena saludable, incluya al menos dos de los cinco grupos de alimentos en MiPlato: granos, proteínas, frutas, vegetales y lácteos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 no hay escuela	5 no hay escuela	6 <ul style="list-style-type: none"> • wrap de pollo al suroeste • zanahorias pequeñas • aderezo ranchero • puré de manzana con canela 	7 <ul style="list-style-type: none"> • ensalada de pollo al curry sobre una bollo integral • ensalada de col rizada asiática • naranja fresca 	8 <ul style="list-style-type: none"> • sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada • queso • zanahorias pequeñas • aderezo ranchero • banana fresca
11 no hay escuela	12 <ul style="list-style-type: none"> • pavo y queso en bollo integral • zanahorias pequeñas • aderezo ranchero • naranja fresca 	13 <ul style="list-style-type: none"> • pollo asado con hierbas • panecillo integral • ensalada • zanahorias • aderezo balsámico • puré de manzana con canela 	14 <ul style="list-style-type: none"> • pollo con chile dulce • ensalada enfriada con tallarines asiática • naranja fresca 	15 <ul style="list-style-type: none"> • ensalada de atún en bollo integral • ensalada de col rizada con ajo y limón • banana fresca
18 <ul style="list-style-type: none"> • sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada • queso • zanahorias pequeñas • aderezo italiano • melón fresca 	19 <ul style="list-style-type: none"> • wrap de pollo "buffalo" • apio • aderezo ranchero • manzana fresca 	20 <ul style="list-style-type: none"> • ensalada de pasta integral con parmesano y garbanzos • ensalada • aderezo balsámico • puré de manzana con canela 	21 <ul style="list-style-type: none"> • ensalada de pollo en bollo integral • col rizada con limón y parmesano • naranja fresca 	22 <ul style="list-style-type: none"> • sándwich de pavo con lechuga y tomate • mayonesa & mostaza • brócoli • aderezo ranchero • banana fresca
25 <ul style="list-style-type: none"> • wrap de pollo y lima con comino • crema agria • ensalada de 3 frijoles • melón fresca 	26 hacer una pizza! <ul style="list-style-type: none"> • pan sin levadura integral • salsa de tomate • queso • manzana fresca 	27 no hay escuela	28 no hay escuela	29 no hay escuela
2 <ul style="list-style-type: none"> • jamón de pavo y queso en pan integral • zanahorias pequeñas • aderezo ranchero • duraznos enfriados 	3 <ul style="list-style-type: none"> • pollo "buffalo" • muffin de maíz • ensalada • pepinos • aderezo ranchero • manzana fresca 	4 <ul style="list-style-type: none"> • humus (salsa de garbanzos) • pan integral sin levadura • pepino • puré de manzana con canela 	5 <ul style="list-style-type: none"> • ensalada de pollo al curry sobre una bollo integral • ensalada de col rizada asiática • naranja fresca 	6 <ul style="list-style-type: none"> • sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada • queso • zanahorias pequeñas • aderezo ranchero • banana fresca



Menú Almuerzo de Noviembre Bar Fusión

DC PUBLIC SCHOOLS | 9-12

Todos los granos servidos son ricos en grano integral. Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida.

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Todos los días se proporciona fruta fresca con el almuerzo.
lunes - banana; martes - pera; miércoles- naranja; jueves - melón; viernes - manzana

11/04 - 11/08 BOL JAMAICA

- + elige tu base**
 - arroz amarillo
- +elige tu proteína**
 - pollo jamaicano
 - tofu jamaicano
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - repollo salteado
 - frijoles rojos
 - plátanos fritos al horno
 - zanahorias al vapor
 - col estofada
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo de lima caribeña

11/11- 11/15 BOL PASTA

- + elige tu base**
 - pasta integral
- +elige tu proteína**
 - pollo asado con hierbas
 - garbanzos
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - brócoli al vapor
 - pimientos rojos asados
 - papas rojas asadas
 - calabacín asado
 - queso parmesano
 - queso mozzarella
- +agrega tu salsa**
 - salsa de tomate
 - salsa alfredo

11/18 - 11/22 BOL INDIO

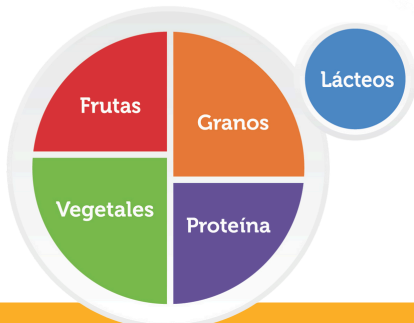
- + elige tu base**
 - arroz basmati integral
- +elige tu proteína**
 - pollo al curry
 - garbanzos al curry
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - samosa de papa
 - zanahorias asadas
 - repollo salteado
 - espinaca
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo de lima y yogur

11/25 - 11/29 BOL TACO

- + elige tu base**
 - arroz con cilantro y lima
 - chips de tortilla de maíz
- +elige tu proteína**
 - pollo al comino y lima
 - queso cheddar
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - lechuga romana rallada
 - salsa de tomate
 - pimientos y cebollas salteados
 - maíz
 - frijoles negros
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo de miel y lima

¡CREANDO UNA COMIDA EQUILIBRADA!

¡Para una comida equilibrada, recuerda elegir al menos 3 de los 5 grupos de alimentos de mi plato!





Menú Almuerzo de Noviembre Bar Ensalada

DC PUBLIC SCHOOLS | 9-12

Todos los granos servidos son ricos en grano integral. Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Todos los días se proporciona fruta fresca con el almuerzo.

lunes - banana; martes - pera; miércoles- naranja; jueves - melón; viernes - manzana

11/04 - 11/08 TACO "SOUTHWEST"

- + elige tu base**
 - lechuga romana
- +elige tu proteína**
 - pollo al comino y lima
 - frijoles negros
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - tomates
 - maíz
 - cebolla roja
 - queso cheddar rallado
 - chips de tortilla de maíz
 - panecillo integral
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo de miel y lima

11/11 - 11/15 POLLO "BUFFALO"

- + elige tu base**
 - ensalada
- +elige tu proteína**
 - pollo "buffalo"
 - pollo asado con hierbas
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - pepino
 - zanahorias ralladas
 - maíz
 - frijoles
 - semillas de girasol
 - queso rallado
 - picatostes integrales
 - panecillo integral
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo ranchero

11/18 - 11/22 ENSALADA DEL COCINERO

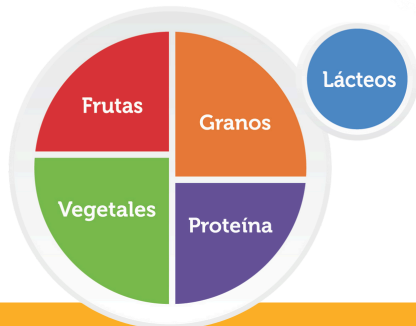
- + elige tu base**
 - ensalada
- +elige tu proteína**
 - pollo asado con hierbas
 - jamón de pavo
 - huevo duro
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - garbanzos
 - tomates
 - pepino
 - maíz
 - queso cheddar rallado
 - picatostes integrales
 - panecillo integral
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo de miel y mostaza

11/25 - 11/29 POLLO A LA BARBACOA

- + elige tu base**
 - lechuga romana
- +elige tu proteína**
 - pollo a la barbacoa
 - garbanzos
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - cebolla roja
 - pimiento rojo
 - maíz
 - queso cheddar rallado
 - picatostes integrales
 - panecillo integral
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo de miel y mostaza

¡CREANDO UNA COMIDA EQUILIBRADA!

¡Para una comida equilibrada, recuerda elegir al menos 3 de los 5 grupos de alimentos de mi plato!





Menú Almuerzo de Noviembre Bar Ensalada

DC PUBLIC SCHOOLS | 6-8

Todos los granos servidos son ricos en grano integral. Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida.

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Todos los días se proporciona fruta fresca con el almuerzo.

lunes - banana; martes - pera; miércoles- naranja; jueves - melón; viernes - manzana

11/04 - 11/08 SOUTHWEST TACO

- + elige tu base**
 - lechuga romana
- +elige tu proteína**
 - pollo al comino y lima
 - frijoles negros
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - tomates
 - maíz
 - cebolla roja
 - queso cheddar rallado
 - chips de tortilla de maíz
 - panecillo integral
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo de miel y lima

11/11 - 11/15 POLLO "BUFFALO"

- + elige tu base**
 - ensalada
- +elige tu proteína**
 - pollo "buffalo"
 - pollo asado con hierbas
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - pepino
 - zanahorias ralladas
 - maíz
 - frijoles
 - semillas de girasol
 - queso rallado
 - picatostes integrales
 - panecillo integral
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo ranchero

11/18 - 11/22 ENSLADA DEL COCINERO

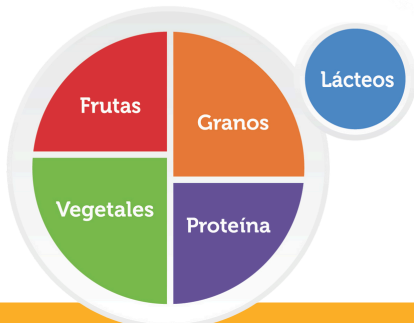
- + elige tu base**
 - ensalada
- +elige tu proteína**
 - pollo asado con hierbas
 - huevo duro
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - garbanzos
 - tomates
 - pepino
 - maíz
 - queso cheddar rallado
 - picatostes integrales
 - panecillo integral
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo de miel y mostaza

11/25 - 11/29 POLLO A LA BARBACOA

- + elige tu base**
 - lechuga romana
- +elige tu proteína**
 - pollo a la barbacoa
 - garbanzos
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - cebolla roja
 - pimiento rojo
 - maíz
 - queso cheddar rallado
 - picatostes integrales
 - panecillo integral
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo de miel y mostaza

¡CREANDO UNA COMIDA EQUILIBRADA!

¡Para una comida equilibrada, recuerda elegir al menos 3 de los 5 grupos de alimentos de mi plato!





Menú Almuerzo de Noviembre Bar Sándwich

DC PUBLIC SCHOOLS | 9-12

Todos los granos servidos son ricos en grano integral. Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Todos los días se proporciona fruta fresca con el almuerzo.

lunes - banana; martes - pera; miércoles- naranja; jueves - melón; viernes - manzana

11/04 - 11/07 SUB ALBÓNDIGAS

sub albóndigas

- pan integral de sándwich submarino
- queso provolone
- albóndigas de pavo in salsa marinara

11/11 - 11/15 SÁNDWICH TOSTADO DE QUESO

sándwich tostado de queso

- pan integral
- queso cheddar

11/18 - 11/22 HAMBURGUESA CON QUESO

hamburguesa con queso

- bollo integral
- hamburguesa
- queso cheddar
- lechuga y tomate
- ketchup & mostaza

11/25 - 11/29 SÁNDWICH DE PAVO

sándwich de pavo

- pan integral
- pavo rebanado
- tocino de pavo
- lechuga y tomate

¡CREANDO UNA COMIDA EQUILIBRADA!

¡Para una comida equilibrada, recuerda elegir al menos 3 de los 5 grupos de alimentos de mi plato!

