



# Menú de Desayuno de Diciembre

DCPS | K-12 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.

## SABORES DE TEMPORADA

Manténgase cálido y acogedor con los favoritos de invierno de DCCK:

12/12 La Harina de Avena de Manzana y Especias

12/13 Pan de Calabaza

12/19 Parfait de Tarta de Manzana



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral de canela "chex"</li> <li>cereal integral de arándanos "chex"</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>bagel integral</li> <li>queso crema</li> <li>mermelada</li> <li>pera fresca</li> </ul>	4 <ul style="list-style-type: none"> <li>sémola de queso</li> <li>huevos revueltos</li> <li>tocino de pavo</li> <li>salchicha vegetariana</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	5 <ul style="list-style-type: none"> <li>parfait de arándanos</li> <li>granola integral</li> <li>jugo de naranja</li> </ul>	6 <ul style="list-style-type: none"> <li>tostada frances</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana</li> <li>jarabe de arce</li> <li>melón fresca</li> </ul>
9 <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral de canela "chex"</li> <li>cereal integral de canela "cinnamon toast crunch"</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>pan integral</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana</li> <li>miel</li> <li>pera fresca</li> </ul>	11 <ul style="list-style-type: none"> <li>panqueques</li> <li>huevos revueltos</li> <li>jarabe de arce</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>avena de manzana</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana</li> <li>miel</li> <li>banana fresca</li> <li>jugo de naranja</li> </ul>	13 <ul style="list-style-type: none"> <li>pan de calabaza y especias</li> <li>queso mozzarella</li> <li>melón fresca</li> </ul>
16 <ul style="list-style-type: none"> <li>bagel integral</li> <li>queso crema</li> <li>mermelada</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	17 <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral de arándanos "chex"</li> <li>cereal integral de canela "cinnamon toast crunch"</li> <li>pera fresca</li> </ul>	18 <ul style="list-style-type: none"> <li>burrito de huevos y queso</li> <li>salsa picante</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>parfait de tarta de manzana</li> <li>granola integral</li> <li>jugo de naranja</li> </ul>	20 <ul style="list-style-type: none"> <li>waffles de "emoji"</li> <li>huevos revueltos</li> <li>jarabe de arce</li> <li>mantequilla</li> <li>jarabe de arce</li> <li>melón fresca</li> </ul>
23 <p>no hay escuela</p>	24 <p>no hay escuela</p>	25 <p>no hay escuela</p>	26 <p>no hay escuela</p>	27 <p>no hay escuela</p>
30	31 <p>no hay escuela</p>	1 <p>no hay escuela</p>	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral de canela "chex"</li> <li>cereal integral de arándanos "chex"</li> <li>jugo de naranja</li> <li>Puré de manzana y canela</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>tostada frances</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana</li> <li>jarabe de arce</li> <li>melón fresca</li> </ul>



# Menú de Desayuno de Diciembre

DCPS | 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.

## SABORES DE TEMPORADA

Manténgase cálido y acogedor con los favoritos de invierno de DCCK:

12/12 La Harina de Avena de Manzana y Especies

12/13 Pan de Calabaza

12/19 Parfait de Tarta de Manzana



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral de canela "chex"</li> <li>cereal integral de arándanos "chex"</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>bagel integral</li> <li>queso crema</li> <li>mermelada</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>croissant integral</li> <li>tocino de pavo</li> <li>salchicha vegetariana </li> <li>mantequilla</li> <li>mermelada</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>parfait de arándanos</li> <li>granola integral</li> <li>jugo de naranja</li> </ul>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tostada frances</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana </li> <li>jarabe de arce</li> <li>melón fresca</li> </ul>
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral de canela "cinnamon toast crunch"</li> <li>cereal integral de canela "chex"</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan integral</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana </li> <li>miel</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>panqueques</li> <li>jarabe de arce</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>croissant integral</li> <li>tocino de pavo</li> <li>salchicha vegetariana </li> <li>mantequilla</li> <li>mermelada</li> <li>banana fresca</li> <li>jugo de naranja</li> </ul>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan de calabaza y especias</li> <li>queso mozzarella</li> <li>melón fresca</li> </ul>
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>bagel integral</li> <li>queso crema</li> <li>mermelada</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral de arándanos "chex"</li> <li>cereal integral de canela "cinnamon toast crunch"</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>burrito de huevos y queso</li> <li>salsa picante</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>parfait de tarta de manzana</li> <li>granola integral</li> <li>jugo de naranja</li> </ul>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>waffles de "emoji"</li> <li>mantequilla</li> <li>jarabe de arce</li> <li>melón fresca</li> </ul>
<p>23</p> <p>no hay escuela </p>	<p>24</p> <p>no hay escuela </p>	<p>25</p> <p>no hay escuela </p>	<p>26</p> <p>no hay escuela </p>	<p>27</p> <p>no hay escuela</p>
<p>30</p>	<p>31</p> <p>no hay escuela</p>	<p>1</p> <p>no hay escuela</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral de canela "chex"</li> <li>cereal integral de arándanos "chex"</li> <li>jugo de naranja</li> <li>Puré de manzana y canela</li> </ul>	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tostada frances</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana</li> <li>jarabe de arce</li> <li>melón fresca</li> </ul>



# Menú de Desayuno de Diciembre

DCPS | ECE 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.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
2 • cereal integral de canela "chex" • peras enfriadas	3 • bagel integral • queso crema • mermelada • manzana fresca	4 • pan integral • huevos revueltos • naranja fresca	5 • parfait de arándanos • granola integral • jugo de naranja	6 • tostada frances • jarabe de arce • melón fresca
9 • miel cheerios • manzana fresca	10 • pan integral • salchicha de pavo • salchicha vegetariana • peras enfriadas	11 • panqueques • jarabe de arce • naranja fresca	12 • avena de manzana • salchicha de pavo • salchicha vegetariana • jugo de naranja	13 • pan de calabaza y especias • melón fresca
16 • bagel integral • queso crema • mermelada • manzana fresca	17 • cereal integral de arándanos "chex" • peras enfriadas	18 • burrito de huevos y queso • naranja fresca	19 • parfait de tarta de manzana • granola integral • jugo de naranja	20 • waffles de "emoji" • jarabe de arce • melón fresca
23 no hay escuela	24 no hay escuela	25 no hay escuela	26 no hay escuela	27 no hay escuela
30 	31 no hay escuela	1 no hay escuela	2 • cereal integral de canela "chex" • jugo de naranja	3 • tostada frances • jarabe de arce • melón fresca

## SABORES DE TEMPORADA

Manténgase cálido y acogedor con los favoritos de invierno de DCCK:

12/12 La Harina de Avena de Manzana y Especias

12/13 Pan de Calabaza

12/19 Parfait de Tarta de Manzana





# Menú de Almuerzo de Diciembre

DCPS | 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.

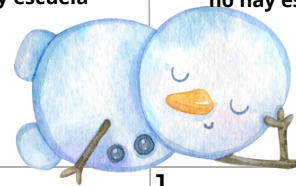
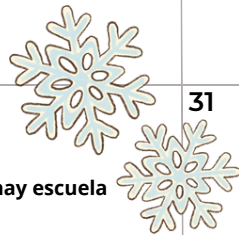
## COMIDA FESTIVA

DCCK invita a todos los estudiantes a disfrutar de una comida especial el martes 17 de diciembre

- Pavo al Horno
- "Chik'n Nuggets"
- Vegetarianos
- Muffin de Maíz
- Puree de Papas y Salsa
- Judías Verdes Salteadas
- Naranja Fresca



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pizza de queso</li> <li>salteadas ejotes </li> <li>zanahorias asadas</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich de bagre crujiente</li> <li>sándwich de queso asado </li> <li>salsa picante</li> <li>gajos de papa al horno</li> <li>catsup</li> <li>frijoles caritas</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<b>4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>nuggets de pollo</li> <li>nuggets vegetarianos </li> <li>catsup</li> <li>rollo integral</li> <li>macarrones con queso</li> <li>col estofada</li> <li>calabasa asada con canela</li> <li>banana fresca</li> </ul>	<b>5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>nachos de carne y queso</li> <li>nachos de frijoles y queso </li> <li>rollo integral</li> <li>maíz al vapor</li> <li>salsa de tomate</li> <li>crema agria</li> <li>cantalupo</li> </ul>	<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tiras de chili dulce </li> <li>arroz integral</li> <li>zanahorias al vapor</li> <li>Brócoli asiático</li> <li>manzana fresca</li> </ul>
<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>bagre al horno</li> <li>nuggets vegetarianos </li> <li>salsa picante</li> <li>rollo integral</li> <li>ejotes salteados</li> <li>maíz al vapor</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>quesadilla de pollo y queso</li> <li>quesadilla de queso </li> <li>maíz nachos</li> <li>chili frijoles negros</li> <li>salsa de tomate asado</li> <li>crema agria</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>albóndigas de pavo y salsa</li> <li>tofu bolognese </li> <li>espaguetis integrales</li> <li>zanahorias asadas</li> <li>ensalada verde mixta</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>manzana fresca</li> <li>banana fresca</li> </ul>	<b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pastel de carne de pastor</li> <li>pastel de lentejas </li> <li>pan integral</li> <li>puré de papas</li> <li>guisantes verdes al vapor</li> <li>cantalupo</li> </ul>	<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo yassa </li> <li>nuggets vegetarianos </li> <li>catsup</li> <li>Arroz Jollof</li> <li>Miel y canela batatas</li> <li>repollo salteado</li> <li>manzana fresca</li> </ul>
<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pancho de carne</li> <li>hamburguesa vegetariana </li> <li>pan integral</li> <li>maíz al vapor</li> <li>Frijoles horneados a la barbacoa</li> <li>catsup y mostaza</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pavo asado</li> <li>salsa marrón</li> <li>nuggets vegetarianos </li> <li>Salsa marrón vegetariana</li> <li>muffin de pan de maíz</li> <li>ejotes salteados</li> <li>puré de papas</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tiras de barbacoa </li> <li>pan integral</li> <li>repollo</li> <li>gajos de camote</li> <li>catsup</li> <li>manzana</li> <li>banana fresca</li> </ul>	<b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>beef bolognese </li> <li>tofu bolognese</li> <li>rotini integral pasta</li> <li>calabasa con parmesan</li> <li>ensalada verde mixta</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>cantalupo</li> </ul>	<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salteado de pollo</li> <li>tofu de sésamo </li> <li>arroz integral</li> <li>guisantes verdes al vapor &amp; carrots</li> <li>coliflor con chili dulce</li> <li>manzana fresca</li> </ul>
<b>23</b> no hay escuela	<b>24</b> no hay escuela	<b>25</b> no hay escuela	<b>26</b> no hay escuela	<b>27</b> no hay escuela
<b>30</b> no hay escuela	<b>31</b> no hay escuela	<b>1</b> no hay escuela	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pizza de queso </li> <li>judías verdes salteadas</li> <li>zanahorias al vapor</li> <li>pera</li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tiras de chile dulce vegetarianas </li> <li>arroz integral</li> <li>zanahorias al vapor</li> <li>brócoli asiático</li> <li>manzana fresca</li> </ul>





# Menú de Almuerzo de Diciembre

DCPS | 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.

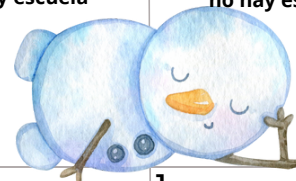
## COMIDA FESTIVA

DCCK invita a todos los estudiantes a disfrutar de una comida especial el martes 17 de diciembre

- Pavo al Horno
- "Chik'n Nuggets"
- Vegetarianos
- Muffin de Maíz
- Puree de Papas y Salsa
- Judías Verdes Salteadas
- Naranja Fresca



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pizza de queso </li> <li>ejotes salteados </li> <li>zanahorias asadas </li> <li>pera fresca </li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich de bagre crujiente </li> <li>sándwich de queso asado </li> <li>salsa picante</li> <li>gajos de papa al horno</li> <li>catsup</li> <li>frijoles caritas</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<b>4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>nuggets de pollo </li> <li>nuggets vegetarianos </li> <li>catsup</li> <li>rollo integral</li> <li>macarrones con queso</li> <li>col estofada </li> <li>calabasa asada con canela </li> <li>banana fresca</li> </ul>	<b>5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>nachos de carne y queso </li> <li>nachos de frijoles y queso </li> <li>maíz al vapor </li> <li>salsa de tomate</li> <li>crema agria</li> <li>cantalupo</li> </ul>	<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tiras de chili dulce </li> <li>arroz integral</li> <li>zanahorias al vapor </li> <li>Brócoli asiático </li> <li>manzana fresca </li> </ul>
<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>bagre al horno </li> <li>nuggets vegetarianos </li> <li>salsa picante</li> <li>panecillo</li> <li>ejotes salteados </li> <li>maíz al vapor </li> <li>pera fresca </li> </ul>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>quesadilla de pollo y queso</li> <li>quesadilla de queso </li> <li>chili frijoles negros </li> <li>salsa de tomate asado</li> <li>crema agria</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>albóndigas de pavo y salsa</li> <li>tofu bolognese </li> <li>espaguetis integrales </li> <li>zanahorias asadas</li> <li>ensalada verde mixta </li> <li>aderezo ranchero</li> <li>banana fresca</li> </ul>	<b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pastel de carne de pastor </li> <li>pastel de lentejas </li> <li>pan integral</li> <li>puré de papas </li> <li>guisantes verdes al vapor </li> <li>cantalupo</li> </ul>	<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo yassa </li> <li>nuggets vegetarianos </li> <li>catsup</li> <li>arroz jollof</li> <li>Miel y canela batatas </li> <li>repollo salteado </li> <li>manzana fresca </li> </ul>
<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pancho de carne </li> <li>hamburguesa vegetariana </li> <li>pan integral</li> <li>maíz al vapor </li> <li>Frijoles horneados a la barbacoa</li> <li>catsup y mostaza</li> <li>pera fresca </li> </ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pavo asado</li> <li>salsa marrón</li> <li>nuggets vegetarianos </li> <li>Salsa marrón vegetariana</li> <li>muffin de pan de maíz</li> <li>ejotes salteados </li> <li>puré de papas </li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tiras de barbacoa </li> <li>pan integral</li> <li>red cabbage repollo</li> <li>gajos de camote </li> <li>catsup</li> <li>banana fresca</li> </ul>	<b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>beef bolognese </li> <li>tofu bolognese </li> <li>rotini integral pasta</li> <li>calabasa con parmesan </li> <li>ensalada verde mixta </li> <li>aderezo ranchero</li> <li>cantalupo</li> </ul>	<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Salteado de pollo </li> <li>super tofu de sésamo </li> <li>arroz integral</li> <li>guisantes verdes al vapor &amp; carrots </li> <li>coliflor con chili dulce </li> <li>manzana fresca </li> </ul>
<b>23</b> no hay escuela	<b>24</b> no hay escuela	<b>25</b> no hay escuela	<b>26</b> no hay escuela	<b>27</b> no hay escuela
<b>30</b> no hay escuela	<b>31</b> no hay escuela	<b>1</b> no hay escuela	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pizza de queso </li> <li>judías verdes salteadas </li> <li>zanahorias al vapor </li> <li>pera </li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tiras de chile dulce vegetarianas </li> <li>arroz integral</li> <li>zanahorias al vapor </li> <li>brócoli asiático </li> <li>manzana fresca </li> </ul>





# Menú de Almuerzo de Diciembre

DCPS | 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.

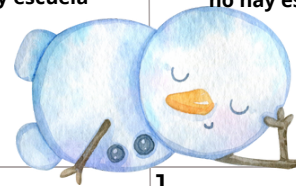
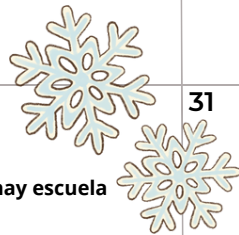
## COMIDA FESTIVA

DCCK invita a todos los estudiantes a disfrutar de una comida especial el martes 17 de diciembre

- Pavo al Horno
- "Chik'n Nuggets"
- Vegetarianos
- Muffin de Maíz
- Puree de Papas y Salsa
- Judias Verdes Salteadas
- Naranja Fresca



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pizza de queso </li> <li>• ejotes salteados </li> <li>• peras enfriadas</li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sándwich de bagre crujiente </li> <li>• sándwich de queso asado </li> <li>• gajos de papa al horno</li> <li>• catsup</li> <li>• naranja fresca</li> </ul>	<b>4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muslo de pollo asado con hierbas </li> <li>• nuggets vegetarianos </li> <li>• catsup</li> <li>• macarrones con queso</li> <li>• col estofada </li> <li>• banana fresca</li> </ul>	<b>5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nachos de carne y queso </li> <li>• nachos de frijoles y queso </li> <li>• maíz al vapor </li> <li>• cantalupo</li> </ul>	<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tiras de chili dulce </li> <li>• arroz integral</li> <li>• brócoli asiático </li> <li>• manzana fresca </li> </ul>
<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bagre crujiente </li> <li>• nuggets vegetarianos </li> <li>• panecillo</li> <li>• maíz al vapor </li> <li>• peras enfriadas</li> </ul>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• quesadilla de pollo y queso</li> <li>• quesadilla de queso </li> <li>• nachos</li> <li>• chili frijoles negros</li> <li>• crema agria</li> <li>• naranja fresca</li> </ul>	<b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• albóndigas de pavo y salsa</li> <li>• tofu bolognese </li> <li>• espaguetis integrales</li> <li>• zanahorias asadas</li> <li>• banana fresca</li> </ul>	<b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pastel de carne de pastor </li> <li>• pastel de lentejas </li> <li>• pan integral</li> <li>• puré de papas </li> <li>• cantalupo</li> </ul>	<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pollo yassa</li> <li>• nuggets vegetarianos </li> <li>• catsup</li> <li>• arroz Jollof</li> <li>• miel y canela batatas </li> <li>• manzana fresca </li> </ul>
<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pancho de carne sliced lengthwise</li> <li>• hamburguesa vegetariana </li> <li>• pan integral</li> <li>• maíz al vapor </li> <li>• catsup y mostaza</li> <li>• peras enfriadas</li> </ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pavo asado</li> <li>• salsa marrón</li> <li>• nuggets vegetarianos </li> <li>• Salsa marrón vegetariana</li> <li>• muffin de pan de maíz</li> <li>• puré de papas </li> <li>• naranja fresca</li> </ul>	<b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tiras de barbacoa </li> <li>• pan integral</li> <li>• gajos de camote </li> <li>• catsup</li> <li>• banana fresca</li> </ul>	<b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beef bolognese </li> <li>• tofu bolognese </li> <li>• rotini integral pasta</li> <li>• calabasa con parmesan </li> <li>• cantalupo</li> </ul>	<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• salteado de pollo</li> <li>• tofu de sésamo </li> <li>• arroz integral</li> <li>• guisantes verdes al vapor &amp; carrots</li> <li>• manzana fresca </li> </ul>
<b>23</b> no hay escuela	<b>24</b> no hay escuela	<b>25</b> no hay escuela	<b>26</b> no hay escuela	<b>27</b> no hay escuela
<b>30</b> no hay escuela	<b>31</b> no hay escuela	<b>1</b> no hay escuela	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pizza de queso </li> <li>• ejotes salteados </li> <li>• peras enfriadas</li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• tiras de chili dulce </li> <li>• arroz integral</li> <li>• brócoli asiático </li> <li>• manzana fresca </li> </ul>





# Menú de Meriendas de Diciembre

DCPS | SNACK

¿Qué significan los colores en el menú?

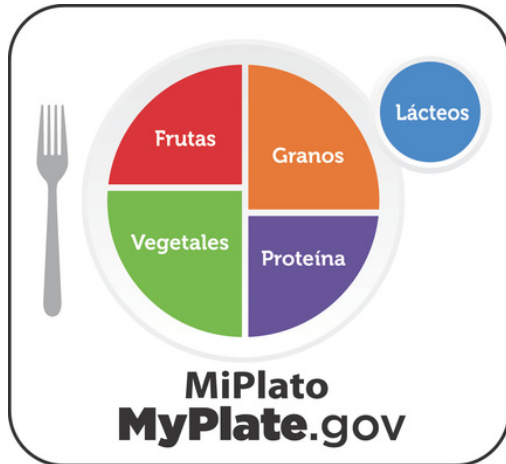
**VERDE** = de origen local

= 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.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pretzel goldfish</li> <li>• queso</li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• galletas con canela graham</li> <li>• manzana fresca</li> </ul>	<b>4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• yogur de vainilla</li> <li>• granola integral</li> </ul>	<b>5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pepinos</li> <li>• aderezo ranchero</li> <li>• cheez-its</li> </ul>	<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• muffin de pan de maíz</li> <li>• pera fresca</li> </ul>
<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• yogur de vainilla</li> <li>• granola integral</li> </ul>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• muffins de arándanos</li> <li>• queso</li> </ul>	<b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pretzel goldfish</li> <li>• manzana fresca</li> </ul>	<b>12</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pepinos</li> <li>• aderezo italiano</li> <li>• cheez-its</li> </ul>	<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• galletas con canela graham</li> <li>• naranja</li> </ul>
<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pretzel goldfish</li> <li>• queso</li> </ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• galletas con canela graham</li> <li>• manzana fresca</li> </ul>	<b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• yogur de vainilla</li> <li>• granola integral</li> </ul>	<b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pepinos</li> <li>• aderezo ranchero</li> <li>• cheez-its</li> </ul>	<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• muffin de pan de maíz</li> <li>• pera fresca</li> </ul>
<b>23</b> no hay escuela 	<b>24</b> no hay escuela 	<b>25</b> no hay escuela 	<b>26</b> no hay escuela 	<b>27</b> no hay escuela 
<b>30</b> no hay escuela 	<b>31</b> no hay escuela 		<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pretzel goldfish</li> <li>• queso</li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• muffin de pan de maíz</li> <li>• pera fresca</li> </ul>



# Menú de Ciclo de Diciembre

DCPS | 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

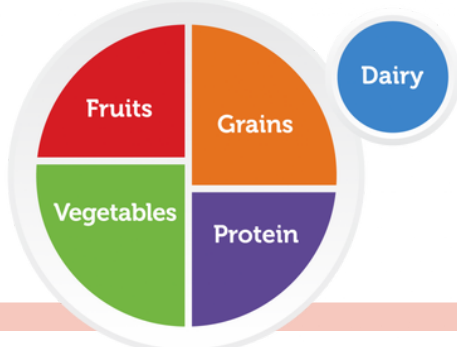
Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

## CREADANDO COMIDA

### EQUILIBRADA!

Para una comida equilibrada, recuerde elegir 3 de los 5 elementos de mi plato!.



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mantequilla de sol y mermelada sandwich</li> <li>queso</li> <li>zanahorias pequeños</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>melocotón</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo búfalo</li> <li>muffin de pan de maíz</li> <li>ensalada verde mixta</li> <li>pepinos cortados en cubitos</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>manzana</li> </ul>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>hummus</li> <li>lonchas de grano entero</li> <li>pepinos</li> <li>puré de manzana y canela</li> </ul>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de col rizada asiática</li> <li>Ensalada de col rizada asiática</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mantequilla de sol y mermelada sandwich</li> <li>queso</li> <li>zanahorias pequeños</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>banana fresca</li> </ul>
<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wrap de pollo del suroeste</li> <li>zanahorias pequeños</li> <li>aderezo miel y lima</li> <li>cantalupo</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>aderezo miel y lima</li> <li>floretes de brócoli</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>manzana</li> </ul>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo asado con hierbas</li> <li>rollo integral</li> <li>ensalada verde mixta</li> <li>carrot coins</li> <li>aderezo balsámico</li> <li>Puré de manzana y canela</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo con chile dulce</li> <li>pasta asiática</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de atún en pan de trigo</li> <li>Ensalada de col rizada con ajo y limón</li> <li>banana fresca</li> </ul>
<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mantequilla de sol y mermelada sandwich</li> <li>queso mozzarella</li> <li>zanahorias pequeños</li> <li>aderezo italiano</li> <li>cantalupo</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wrap de pollo del suroeste</li> <li>apio</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>manzana</li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pasta integral con parmesano y garbanzos</li> <li>ensalada verde mixta</li> <li>aderezo balsámico</li> <li>puré de manzana y canela cup</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pollo en pan de trigo</li> <li>col rizada con limón y parmesano</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich de Pavo with lechuga y tomate</li> <li>mayonesa y mostaza</li> <li>floretes de brócoli</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>banana fresca</li> </ul>
<p><b>23</b></p> <p>no hay escuela</p>	<p><b>24</b></p> <p>no hay escuela</p>	<p><b>25</b></p> <p>no hay escuela</p>	<p><b>26</b></p> <p>no hay escuela</p>	<p><b>27</b></p> <p>no hay escuela</p>
<p><b>30</b></p> <p>no hay escuela</p>	<p><b>31</b></p> <p>no hay escuela</p>	<p><b>1</b></p> <p>no hay escuela</p>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mantequilla de sol y mermelada sandwich</li> <li>queso</li> <li>zanahorias pequeños</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>melocotón</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada de col rizada asiática</li> <li>ensalada de col rizada asiática</li> <li>banana fresca</li> </ul>







# Menú Almuerzo Bar Fusion de Diciembre

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

## 12/02 - 12/06 & 01/02-01/03 CUENCO JAMAICA

- + elige tu base
  - arroz amarillo
- +elige tu proteína
  - pollo jerk jamaicano
  - tofu jerk de jamaica
- +escoge tus ingredientes
  - repollo salteado
  - frijoles rojos
  - plátanos fritos al horno
  - zanahorias al vapor
  - col estofada
- +Agrega tu aderezo
  - Aderezo de lima caribeña

## 12/09- 12/13 CUENCO DE PASTA

- + elige tu base
  - rotini integral
- +elige tu proteína
  - pollo asado con hierbas
  - garbanzos
- +escoge tus ingredientes
  - brócoli al vapor
  - pimientos rojos asados
  - patatas rojas asadas
  - calabacín asado
  - queso parmesano
  - queso mozzarella
- +agrega tu salsa
  - salsa de tomate
  - salsa Alfredo

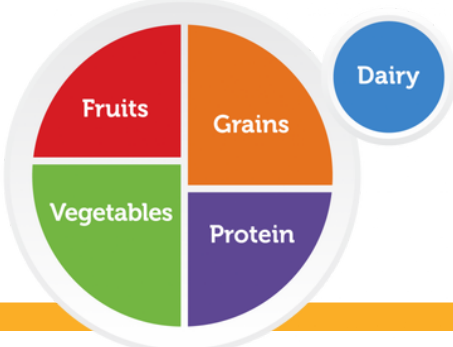
## 12/16 - 12/20 CUENCO TACO

- + elige tu base
  - aderezo de yogur y lima
  - nachos integrales
- +elige tu proteína
  - Pollo con comino y lima
  - queso cheddar
- +escoge tus ingredientes
  - lechuga romana rallada
  - salsa de tomate
  - pimientos y cebollas salteados
  - maiz
  - frijoles negros
- +Agrega tu aderezo
  - aderezo miel y lima

### CREADANDO COMIDA

### EQUILIBRADA!

Para una comida equilibrada, recuerde elegir 3 de los 5 elementos de mi plato!.





# Menú Almuerzo Bar Ensalada de Diciembre

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

## 12/02 - 12/06 & 01/02-01/03 TACO SUROESTE

- + elige tu base**
  - lechuga romain
- +elige tu proteína**
  - Pollo con comino y lima
  - frijoles negros
- +escoge tus ingredientes**
  - tomates pequeños
  - maiz
  - cebolla rojo
  - queso cheddar rallado
  - nachos integrales
  - rollo integral
- +Agrega tu aderezo**
  - aderezo miel y lima

## 12/09 - 12/13 POLLO DE BÚFALO

- + elige tu base**
  - ensalada verde mixta
- +elige tu proteína**
  - tiras de pollo búfalo
  - pollo asado con hierbas
- +escoge tus ingredientes**
  - pepinos cortados en cubitos
  - zanahorias ralladas
  - maiz
  - frijoles rojos
  - semillas de girasol
  - queso mozzarella rallado
  - picatostes integrales
  - rollo integral
- +Agrega tu aderezo**
  - aderezo ranchero

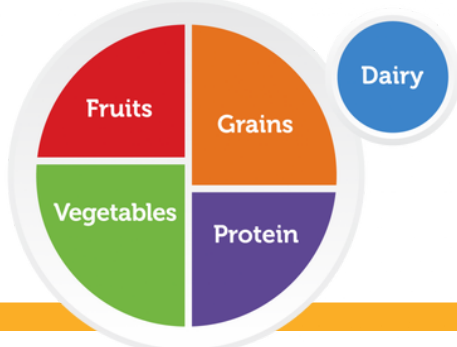
## 12/16 - 12/20 POLLO A LA BARBACOA

- + elige tu base**
  - lechuga romain
- +elige tu proteína**
  - Pollo a la barbacoa
  - garbanzos
- +escoge tus ingredientes**
  - cebolla rojo
  - tiras de pimiento rojo
  - maiz
  - queso cheddar rallado
  - picatostes integrales
  - rollo integral
- +Agrega tu aderezo**
  - aderezo de mostaza y miel

### CREADANDO COMIDA

### EQUILIBRADA!

Para una comida equilibrada, recuerde elegir 3 de los 5 elementos de mi plato!.





# Menú Almuerzo Bar Ensalada de Diciembre

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

## 12/02 - 12/06 & 01/02-01/03 TACO SUROESTE

- + elige tu base**
  - lechuga romain
- +elige tu proteína**
  - Pollo con comino y lima
  - frijoles negros
- +escoge tus ingredientes**
  - tomates pequeños
  - maiz
  - cebolla rojo
  - queso cheddar rallado
  - nachos integrales
  - rollo integral
- +Agrega tu aderezo**
  - aderezo miel y lima

## 12/09 - 12/13 POLLO DE BÚFALO

- + elige tu base**
  - ensalada verde mixta
- +elige tu proteína**
  - tiras de pollo búfalo
  - pollo asado con hierbas
- +escoge tus ingredientes**
  - pepinos cortados en cubitos
  - zanahorias ralladas
  - maiz
  - frijoles rojos
  - semillas de girasol
  - queso mozzarella rallado
  - picatostes integrales
  - rollo integral
- +Agrega tu aderezo**
  - aderezo ranchero

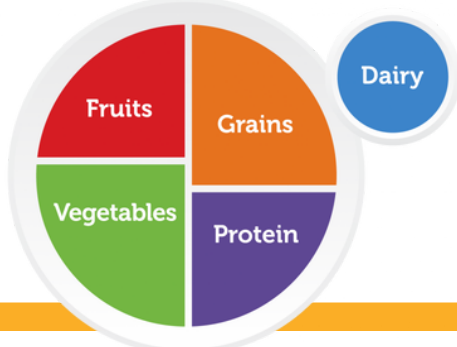
## 12/16 - 12/20 POLLO A LA BARBACOA

- + elige tu base**
  - lechuga romain
- +elige tu proteína**
  - Pollo a la barbacoa
  - garbanzos
- +escoge tus ingredientes**
  - cebolla rojo
  - tiras de pimiento rojo
  - maiz
  - queso cheddar rallado
  - picatostes integrales
  - rollo integral
- +Agrega tu aderezo**
  - aderezo de mostaza y miel

### CREADANDO COMIDA

### EQUILIBRADA!

Para una comida equilibrada, recuerde elegir 3 de los 5 elementos de mi plato!.





# Menú Almuerzo Bar Sándwich de Diciembre

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

## 12/02 - 12/06 SUB DE ALBÓNDIGAS

- sub de albondigas**
- pan integral
  - queso provolono
  - albóndigas de pavo y salsa mariana

## 12/09 - 12/13 QUESO A LA PARRILLA

- sándwich de queso asado**
- pan integral
  - queso cheddar

## 12/16 - 12/20 CLUB DE PAVO

- hamburguesa con queso**
- pan integral
  - hamburguesa de carne
  - queso cheddar
  - lechuga y tomate
  - catsup y mostaza

## 01/02 - 01/03 HAMBURGUESA CON QUESO

- sándwich de pavo**
- pan integral
  - pavo en rodajas
  - tocino de pavo
  - lechuga y tomate

## CREADANDO COMIDA

### EQUILIBRADA!

Para una comida equilibrada, recuerde elegir 3 de los 5 elementos de mi plato!.

