



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"> cereal integral de canela "chex" cereal integral de arándanos "chex" manzana fresca 	3 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema mermelada pera fresca 	4 <ul style="list-style-type: none"> sémola de queso huevos revueltos tocino de pavo salchicha vegetariana naranja fresca 	5 <ul style="list-style-type: none"> parfait de arándanos granola integral jugo de naranja 	6 <ul style="list-style-type: none"> tostada frances salchicha de pavo salchicha vegetariana jarabe de arce melón fresca
9 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de canela "chex" cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" manzana fresca 	10 <ul style="list-style-type: none"> pan integral salchicha de pavo salchicha vegetariana miel pera fresca 	11 <ul style="list-style-type: none"> panqueques huevos revueltos jarabe de arce naranja fresca 	12 <ul style="list-style-type: none"> avena de manzana salchicha de pavo salchicha vegetariana miel banana fresca jugo de naranja 	13 <ul style="list-style-type: none"> pan de calabaza y especias queso mozzarella melón fresca
16 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema mermelada manzana fresca 	17 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de arándanos "chex" cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" pera fresca 	18 <ul style="list-style-type: none"> burrito de huevos y queso salsa picante naranja fresca 	19 <ul style="list-style-type: none"> parfait de tarta de manzana granola integral jugo de naranja 	20 <ul style="list-style-type: none"> waffles de "emoji" huevos revueltos jarabe de arce mantequilla jarabe de arce melón fresca
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"> cereal integral de canela "chex" cereal integral de arándanos "chex" jugo de naranja Puré de manzana y canela 	3 <ul style="list-style-type: none"> tostada frances salchicha de pavo salchicha vegetariana jarabe de arce melón fresca



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"> 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"> croissant integral tocino de pavo salchicha vegetariana mantequilla mermelada naranja fresca 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> parfait de arándanos granola integral jugo de naranja 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> tostada frances salchicha de pavo salchicha vegetariana jarabe de arce melón fresca
<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" cereal integral de canela "chex" manzana fresca 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> pan integral salchicha de pavo salchicha vegetariana miel pera fresca 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> panqueques jarabe de arce naranja fresca 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> croissant integral tocino de pavo salchicha vegetariana mantequilla mermelada banana fresca jugo de naranja 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> pan de calabaza y especias queso mozzarella melón fresca
<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema mermelada manzana fresca 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de arándanos "chex" cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" pera fresca 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> burrito de huevos y queso salsa picante naranja fresca 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> parfait de tarta de manzana granola integral jugo de naranja 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> waffles de "emoji" mantequilla jarabe de arce melón fresca
<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"> cereal integral de canela "chex" cereal integral de arándanos "chex" jugo de naranja Puré de manzana y canela 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> tostada frances salchicha de pavo salchicha vegetariana jarabe de arce melón fresca



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.

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"> cereal integral de canela "chex" peras enfriadas 	3 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema mermelada manzana fresca 	4 <ul style="list-style-type: none"> pan integral huevos revueltos naranja fresca 	5 <ul style="list-style-type: none"> parfait de arándanos granola integral jugo de naranja 	6 <ul style="list-style-type: none"> tostada frances jarabe de arce melón fresca
9 <ul style="list-style-type: none"> miel cheerios manzana fresca 	10 <ul style="list-style-type: none"> pan integral salchicha de pavo salchicha vegetariana peras enfriadas 	11 <ul style="list-style-type: none"> panqueques jarabe de arce naranja fresca 	12 <ul style="list-style-type: none"> avena de manzana salchicha de pavo salchicha vegetariana jugo de naranja 	13 <ul style="list-style-type: none"> pan de calabaza y especias melón fresca
16 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema mermelada manzana fresca 	17 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de arándanos "chex" peras enfriadas 	18 <ul style="list-style-type: none"> burrito de huevos y queso naranja fresca 	19 <ul style="list-style-type: none"> parfait de tarta de manzana granola integral jugo de naranja 	20 <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de canela "chex" jugo de naranja 	3 <ul style="list-style-type: none"> tostada frances jarabe de arce melón fresca



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

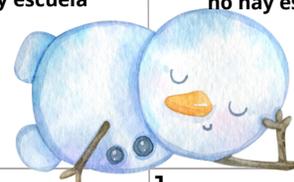
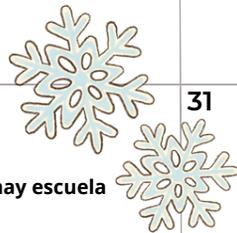
Puree de Papas y Salsa

Judías Verdes Salteadas

Naranja Fresca



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





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.

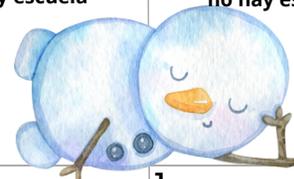
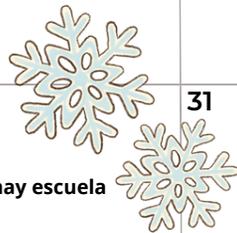
COMIDA FESTIVA

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





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.

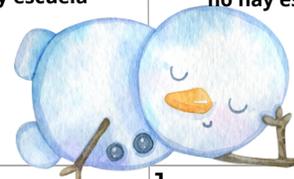
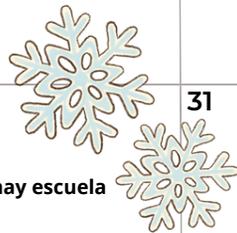
COMIDA FESTIVA

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
- Judías Verdes Salteadas
- Naranja Fresca



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





Menú de Meriendas de Diciembre

DCPS | SNACK

¿Qué significan los colores en el menú?

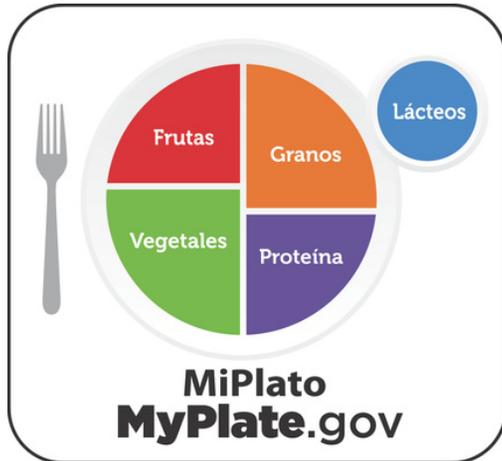
VERDE = de origen local

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



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

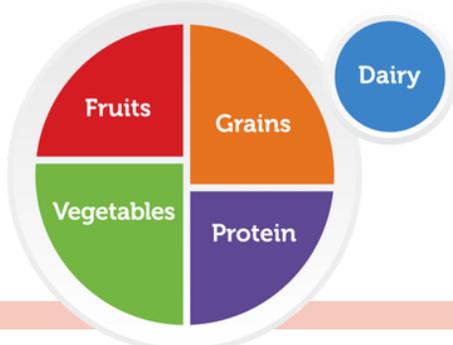
Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

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





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

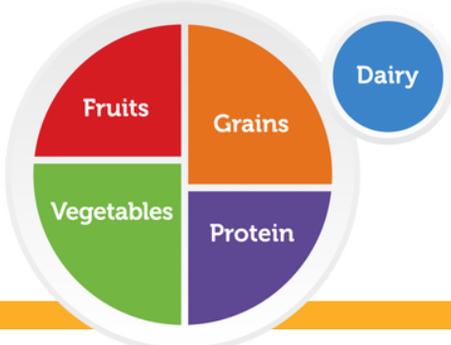
12/16 - 12/20 CUENCO TACO

- + 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

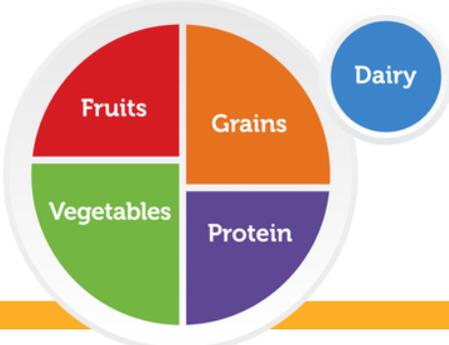
12/16 - 12/20 POLLO A LA BARBACOA

- + 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

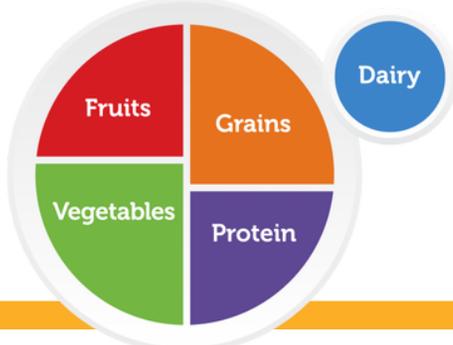
12/16 - 12/20 POLLO A LA BARBACOA

- + 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!.

