



Menú de Desayuno de Enero

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.

MES DE LA AVENA

Celebra con DC Central Kitchen con un plato de avena caliente y deliciosa!

Avena con Manzana y Canela

9 de enero

Avena con Calabaza y Canela

19 de enero

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12/30 no hay clases	12/31 no hay clases	1 no hay clases	2 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de canela "chex" cereal integral de arándanos "chex" jugo de naranja puré de manzana con canela 	3 <ul style="list-style-type: none"> tostada frances salchicha de pavo salchicha vegetariana jarabe natural melón fresca
6 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de fresa cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" manzana fresca 	7 <ul style="list-style-type: none"> pan integral salchicha de pavo salchicha vegetariana miel pera fresca 	8 <ul style="list-style-type: none"> panqueques huevos revueltos jarabe natural naranja fresca 	9 <ul style="list-style-type: none"> avena de manzana salchicha de pavo salchicha vegetariana miel banana fresca jugo de naranja 	10 <ul style="list-style-type: none"> pan de calabaza queso melón fresca
13 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema mermelada manzana fresca 	14 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de arándanos "chex" cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" pera fresca 	15 <ul style="list-style-type: none"> burrito de huevos y queso salsa picante naranja fresca 	16 <ul style="list-style-type: none"> parfait de tarta de manzana jugo de naranja 	17 no hay clases
20 no hay clases	21 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" cereal integral de miel "honey crunch" pera fresca 	22 <ul style="list-style-type: none"> waffles integrales huevos revueltos mantequilla jarabe natural naranja fresca 	23 <ul style="list-style-type: none"> avena con calabaza y especias salchicha de pavo salchicha vegetariana banana fresca jugo de naranja 	24 <ul style="list-style-type: none"> pan de manzana y canela yogur melón fresca
27 no hay clases	28 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de canela "chex" cereal integral de arándanos "chex" pera fresca 	29 <ul style="list-style-type: none"> sémola de queso huevos revueltos tocino de pavo salchicha vegetariana naranja fresca 	30 <ul style="list-style-type: none"> parfait de arándanos rojos jugo de naranja 	31 <ul style="list-style-type: none"> tostada frances salchicha de pavo salchicha vegetariana jarabe natural melón fresca



Menú de Almuerzo de Enero

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.

PRESENTANDO PRODUCTOS

LOCALES: CALABAZA

"BUTTERNUT"

La calabaza crece en largas enredaderas durante el otoño y el invierno. Es de color naranja y tiene un sabor dulce a calabaza "pumpkin".



Pruebe la calabaza "butternut" local en: 23 y 29 de enero

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12/30 no hay clases	12/31 no hay clases	1 no hay clases	2 <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • ejotes verdes • maíz al vapor • peras enfriadas 	3 <ul style="list-style-type: none"> • pollo de chili dulce • tofu de chili dulce • arroz integral • zanahorias al vapor • brócoli de soja y jengibre • manzana fresca
6 <ul style="list-style-type: none"> • bagre al horno • nuggets vegetarianos • salsa picante • pan integral • ejotes verdes • maíz al vapor • pera fresca 	7 <ul style="list-style-type: none"> • quesadilla de pollo y queso • quesadilla de queso • chips de maíz • chili black beans • salsa de tomate asado • naranja fresca 	8 <ul style="list-style-type: none"> • albóndigas de pavo y salsa • boloñesa de tofu • espaguetis integrales • zanahorias asadas • ensalada verde mixta • aderezo ranchero • banana fresca 	9 <ul style="list-style-type: none"> • pastel de carne de pastor • pastel de lentejas • pan integral • puré de papas • guisantes verdes al vapor • melón fresca 	10 <ul style="list-style-type: none"> • pollo yassa • nuggets vegetarianos • ketchup • arroz jollof • batata de miel y canela • repollo salteado • manzana fresca
13 <ul style="list-style-type: none"> • chili de pavo y frijoles • chili vegetariano • queso rallado • crema agria • chips de maíz • maíz al vapor • brócoli al vapor • pera fresca 	14 <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • ensalada de espinacas • zanahorias pequeñas • aderezo balsámico • naranja fresca 	15 <ul style="list-style-type: none"> • nuggets de pollo • nuggets vegetarianos • ketchup • pan integral • macarrones con queso • col estofada • calabaza horneada con canela • banana fresca 	16 <ul style="list-style-type: none"> • hamburguesa de carne • hamburguesa vegetariana • pan integral • lechuga y tomate • papa al horno • ketchup & mostaza • melón fresca 	17 no hay clases
20 no hay clases	21 <ul style="list-style-type: none"> • salchicha de lomo • hamburguesa vegetariana • pan integral • ejotes verdes • zanahorias al vapor • ketchup & mostaza • naranja fresca 	22 <ul style="list-style-type: none"> • tiras de barbacoa • pan integral • maíz al vapor • batata • ketchup • banana fresca 	23 <ul style="list-style-type: none"> • boloñesa de lomo • boloñesa de tofu • pasta rotini integral • calabaza parmesana • ensalada verde mixta • aderezo ranchero • melón fresca 	24 <ul style="list-style-type: none"> • pollo salteado • tofu de sésamo • arroz integral • guisantes y zanahorias al vapor • coliflor con chili dulce • manzana fresca
27 no hay clases	28 <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • ejotes verdes • zanahorias al vapor • naranja fresca 	29 <ul style="list-style-type: none"> • nuggets de pollo • nuggets vegetarianos • waffles integrales • tortita de batata • col estofada • ketchup • jarabe natural • banana fresca 	30 <ul style="list-style-type: none"> • nachos de lomo y queso • nachos de queso • maíz al vapor • salsa de tomate asado • crema agria • melón fresca 	31 <ul style="list-style-type: none"> • pollo de chili dulce • tofu de chili dulce • arroz integral • zanahorias al vapor • brócoli de soja y jengibre • manzana fresca



Menú de Meriendas de Enero

DCPS | SNACK

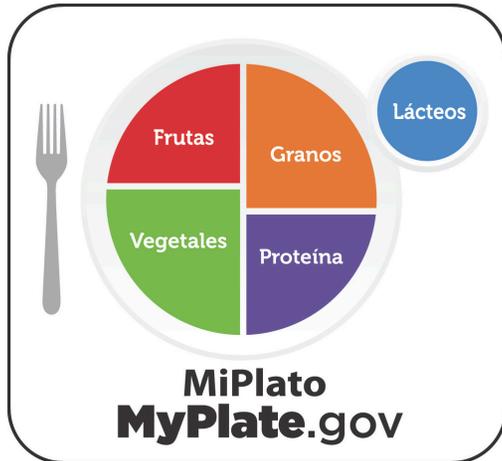
¿Qué significan los colores en el menú?

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12/30 no hay clases	12/31 no hay clases	1 no hay clases	2 • pretzel goldfish • queso	3 • muffin de maíz • pera fresca
6 • yogur • granola integral	7 • muffin de arándano • queso	8 • pretzel goldfish • manzana fresca	9 • pepino • aderezo italiano • cheez-its	10 • galleta graham de canela "goldfish" • naranja fresca
13 • pretzel goldfish • queso	14 • galleta graham de canela "goldfish" • manzana fresca	15 • yogur • granola integral	16 • pepino • aderezo ranchero • cheez-its	17 no hay clases
20 no hay clases	21 • muffin de arándano • queso	22 • pretzel goldfish • manzana fresca	23 • pepino • aderezo italiano • cheez-its	24 • galleta graham de canela "goldfish" • naranja fresca
27 no hay clases	28 • galleta graham de canela "goldfish" • manzana fresca	29 • yogur • granola integral	30 • pepino • aderezo ranchero • cheez-its	31 • muffin de maíz • pera fresca



Menú de Cena de Enero

DCPS | SUPPER

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local

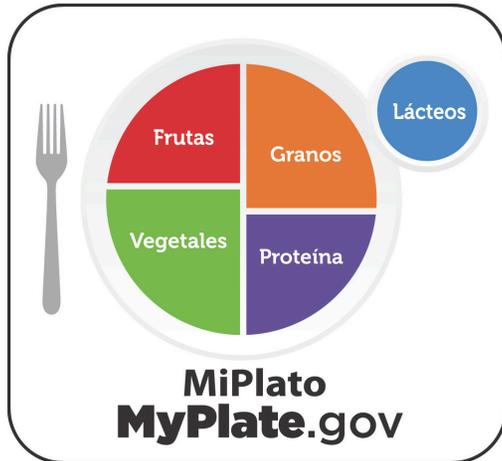
= plato vegetariano

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.



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12/30 no hay clases	12/31 no hay clases	1 no hay clases	2 <ul style="list-style-type: none"> wrap de pollo del suroeste zanahorias pequeñas aderezo ranchero duraznos enfriados 	3 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de pollo al curry en pan 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 de miel y lima melón fresca 	7 <ul style="list-style-type: none"> jamón de pavo y queso en pan integral brócoli aderezo ranchero manzana fresca 	8 <ul style="list-style-type: none"> ensalada con zanahorias y arándanos secos pollo al horno con hierbas pan integral aderezo balsámico puré de manzana con canela 	9 <ul style="list-style-type: none"> pollo de chili dulce ensalada de pasta asiática naranja fresca 	10 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de atún en pan integral ensalada de col rizada con limón y ajo banana fresca
13 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada queso zanahorias pequeñas aderezo italiano melón fresca 	14 <ul style="list-style-type: none"> wrap de pollo "buffalo" apio aderezo ranchero manzana fresca 	15 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de pasta con parmesano y garbanzos ensalada verde mixta aderezo balsámico puré de manzana con canela 	16 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de pollo en pan integral col rizada con limón y parmesano naranja fresca 	17 no hay clases
20 no hay clases	21 byo pizza! <ul style="list-style-type: none"> pizza de pan plano salsa de tomate queso mozzarella manzana fresca 	22 <ul style="list-style-type: none"> ensalada "cobb" con jamón de pavo cortado en cubitos pan integral aderezo italiano puré de manzana con canela 	23 <ul style="list-style-type: none"> jamón de pavo y queso en pan integral zanahorias pequeñas aderezo ranchero naranja fresca 	24 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de huevo en pan integral ensalada de espinacas aderezo de miel y mostaza banana fresca
27 no hay clases	28 <ul style="list-style-type: none"> pollo "buffalo" muffin de maíz ensalada verde mixta pepino aderezo ranchero manzana fresca 	29 <ul style="list-style-type: none"> hummus pan plano squares pepino puré de manzana con canela 	30 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de pollo al curry en a pan integral ensalada de col rizada asiática naranja fresca 	31 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada queso zanahorias pequeñas aderezo ranchero banana fresca