




Menú de Desayuno de Febrero

DCPS | K-12 DESAYUNO

¿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.

ESTE FEBRERO

Manténgase abrigado y calentito este invierno con estos favoritos de DCKK: avena con manzana y especias, pan de calabaza, pan de manzana y canela, y avena calabaza y especias.




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de fresa cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" manzana fresca 	4 <ul style="list-style-type: none"> pan integral salchicha de pavo salchicha vegetariana miel pera fresca 	5 <ul style="list-style-type: none"> panqueques huevos revueltos jarabe natural rodajas de naranjas frescas 	6 <ul style="list-style-type: none"> avena de manzana salchicha de pavo salchicha vegetariana miel banana fresca 100% jugo de naranja 	7 <ul style="list-style-type: none"> pan de calabaza queso melón fresca
10 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema mermelada manzana fresca 	11 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de arándanos "chex" cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" pera fresca 	12 <ul style="list-style-type: none"> burrito de huevos y queso salsa picante rodajas de naranjas frescas 	13 <ul style="list-style-type: none"> parfait de tarta de manzana 100% jugo de naranja 	14 <p>no hay clases</p>
17 <p>no hay clases</p>	18 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" cereal integral de miel "honey crunch" manzana fresca 	19 <ul style="list-style-type: none"> waffles integrales huevos revueltos mantequilla jarabe natural rodajas de naranjas frescas 	20 <ul style="list-style-type: none"> avena con calabaza y especias salchicha de pavo salchicha vegetariana banana fresca 100% jugo de naranja 	21 <ul style="list-style-type: none"> pan de manzana y canela yogur melón fresca
24 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema mermelada manzana fresca 	25 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de canela "chex" cereal integral de arándanos "chex" pera fresca 	26 <ul style="list-style-type: none"> sémola de queso huevos revueltos tocino de pavo salchicha vegetariana rodajas de naranjas frescas 	27 <ul style="list-style-type: none"> parfait de arándanos rojos 100% jugo de naranja 	28 <ul style="list-style-type: none"> tostada frances salchicha de pavo salchicha vegetariana jarabe natural melón fresca
3/3 <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de canela cereal trigo triturado de fresa rebanadas de manzanas frescas 	3/4 <ul style="list-style-type: none"> panqueques de suero de mantequilla huevos revueltos jarabe natural mantequilla pera fresca pear 	3/5 <ul style="list-style-type: none"> pan dulce de piña y zanahoria huevos duros salsa picante rodajas de naranjas frescas 	3/6 <ul style="list-style-type: none"> avena cocida de azúcar moreno banana fresca 100% jugo de naranja 	3/7 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola de grano entero melón fresca



Menú de Desayuno de Febrero

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.

FRESH FEATURE

Manténgase abrigado y calentito este invierno con estos favoritos de DCKK: avena con manzana y especias, pan de calabaza, pan de manzana y canela, y avena calabaza y especias.




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" cereal integral de fresa manzana fresca 	4 <ul style="list-style-type: none"> pan integral salchicha de pavo salchicha vegetariana  miel pera fresca 	5 <ul style="list-style-type: none"> panqueques jarabe natural rodajas de naranjas frescas 	6 <ul style="list-style-type: none"> croissant integral salchicha de pavo salchicha vegetariana  mermelada banana fresca 100% jugo de naranja 	7 <ul style="list-style-type: none"> pan de calabaza queso melón fresca
10 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema mermelada manzana fresca 	11 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de arándanos "chex" cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" pera fresca 	12 <ul style="list-style-type: none"> burrito de huevos y queso salsa picante rodajas de naranjas frescas 	13 <ul style="list-style-type: none"> parfait de tarta de manzana 100% jugo de naranja 	14 <p>no hay clases</p>
17 <p>no hay clases</p>	18 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de canela "cinnamon toast crunch" cereal integral de miel "honey crunch" pera fresca 	19 <ul style="list-style-type: none"> waffles integrales jarabe natural rodajas de naranjas frescas 	20 <ul style="list-style-type: none"> pan integral salchicha de pavo salchicha vegetariana  mermelada banana fresca 100% jugo de naranja 	21 <ul style="list-style-type: none"> pan de manzana y canela yogur melón fresca
24 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema mermelada manzana fresca 	25 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de canela "chex" cereal integral de arándanos "chex" pera fresca 	26 <ul style="list-style-type: none"> croissant integral tocino de pavo salchicha vegetariana  mermelada rodajas de naranjas frescas 	27 <ul style="list-style-type: none"> parfait de arándanos rojos 100% jugo de naranja 	28 <ul style="list-style-type: none"> tostada frances salchicha de pavo salchicha vegetariana  jarabe natural melón fresca
3/3 <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de canela cereal trigo triturado de fresa rebanadas de manzanas frescas 	3/4 <ul style="list-style-type: none"> panqueques de suero de mantequilla jarabe natural mantequilla pera fresca 	3/5 <ul style="list-style-type: none"> pan dulce de piña y zanahoria huevos duros salsa picante rodajas de naranjas frescas 	3/6 <ul style="list-style-type: none"> croissant de gran entero mermelada banana fresca 100% jugo de naranja 	3/7 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola de grano entero melón fresca



Menú de Desayuno de Febrero

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.

FRESH FEATURE

Manténgase abrigado y calentito este invierno con estos favoritos de DCKK: avena con manzana y especias, pan de calabaza, pan de manzana y canela, y avena calabaza y especias.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 <ul style="list-style-type: none"> cereal de miel "cheerios" manzana fresca 	4 <ul style="list-style-type: none"> pan integral salchicha de pavo salchicha vegetariana  peras enfriadas 	5 <ul style="list-style-type: none"> panqueques jarabe natural rodajas de naranjas frescas 	6 <ul style="list-style-type: none"> avena de manzana 100% jugo de naranja 	7 <ul style="list-style-type: none"> pan de calabaza melón fresca
10 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema mermelada manzana fresca 	11 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de arándanos "chex" peras enfriadas 	12 <ul style="list-style-type: none"> burrito de huevos y queso rodajas de naranjas frescas 	13 <ul style="list-style-type: none"> parfait de tarta de manzana 	14 <p>no hay clases</p>
17 <p>no hay clases</p>	18 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral "frosted mini wheats" manzana fresca 	19 <ul style="list-style-type: none"> waffles integrales jarabe natural rodajas de naranjas frescas 	20 <ul style="list-style-type: none"> avena con calabaza y especias 100% jugo de naranja 	21 <ul style="list-style-type: none"> pan de manzana y canela melón fresca
24 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema mermelada manzana fresca 	25 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral de canela "chex" peras enfriadas 	26 <ul style="list-style-type: none"> pan integral huevos revueltos rodajas de naranjas frescas 	27 <ul style="list-style-type: none"> parfait de arándanos rojos 	28 <ul style="list-style-type: none"> tostada frances jarabe natural melón fresca
3/3 <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de canela manzana fresca 	3/4 <ul style="list-style-type: none"> panqueques de suero de mantequilla jarabe natural peras enfriadas 	3/5 <ul style="list-style-type: none"> pan dulce de piña y zanahoria rodajas de naranjas frescas 	3/6 <ul style="list-style-type: none"> avena cocida de azúcar moreno banana fresca 	3/7 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola de grano entero melón fresca



Menú de Almuerzo de Febrero

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.

EL MES DE LA HISTORIA NEGRA

¡DCCK les invita a celebrar con varios platos durante todo el mes que destacan la rica herencia cultural y la resistencia de los afroamericanos a lo largo de la historia!

2/7- Jambalaya Vegetariana

2/13 Postre de Durazno

2/25 Pescado con Semola de

Maíz

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 <ul style="list-style-type: none"> • bagre al horno • nuggets vegetarianos • salsa picante • pan integral • ejotes verdes • zanahorias al vapor • pera fresca 	4 <ul style="list-style-type: none"> • quesadilla de pollo y queso • quesadilla de queso • chips de maíz • frijoles negros • salsa de tomate asado • maíz al vapor • crema agria • rodajas de naranjas frescas 	5 <ul style="list-style-type: none"> • albóndigas de pavo y salsa • boloñesa de tofu • espaguetis integrales • zanahorias asadas • ensalada verde mixta • aderezo ranchero • manzana fresca • banana fresca 	6 <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 	7 <ul style="list-style-type: none"> • pollo cajun • nuggets vegetarianos • ketchup • jambalaya vegetariana • camotes de miel y canela • repollo salteado • manzana fresca
10 <ul style="list-style-type: none"> • chili de pavo y frijoles • chili vegetariana • queso rallado • crema agria • chips de maíz • maíz al vapor • brócoli al vapor • pera fresca 	11 <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • ensalada de espinacas • zanahorias pequeñas • aderezo balsámico • rodajas de naranjas frescas 	12. <ul style="list-style-type: none"> • pollo frito al horno • nuggets vegetarianos • ketchup • pan integral • macarrones con queso • col estofada • calabaza al horno con canela • manzana fresca • banana fresca 	13 <ul style="list-style-type: none"> • hamburguesa de carne • hamburguesa vegetariana • pan integral • lechuga y tomate • gajos de papa al horno • ketchup y mostaza • postre de durazno 	14 <p style="text-align: center;">no hay clases</p>
17 <p style="text-align: center;">no hay clases</p>	18 <ul style="list-style-type: none"> • salchicha de lomo • hamburguesa • vegetariana • pan integral • ejotes salteados • zanahorias al vapor • ketchup y mostaza • rodajas de naranjas frescas 	19 <ul style="list-style-type: none"> • pierna de pollo barbacoa • nuggets vegetarianos de barbacoa • muffin de maíz • maíz al vapor • gajos de camote • ketchup • manzana fresca • banana fresca 	20 <ul style="list-style-type: none"> • boloñesa de lomo • boloñesa de tofu • pasta rotini integral • pasta • calabaza parmesana • ensalada verde mixta • aderezo ranchero • melón fresca 	21 <ul style="list-style-type: none"> • pollo salteado • tofu de sésamo • arroz integral • guisantes y zanahorias al vapor • coliflor con chili dulce • manzana fresca
24 <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • brócoli al vapor • zanahorias asadas con romero y ajo • pera fresca 	25 <ul style="list-style-type: none"> • pescado con sémola de maíz • nuggets vegetarianos • con sémola de maíz • salsa picante • ejotes salteados • frijoles caritas • rodajas de naranjas frescas 	26 <ul style="list-style-type: none"> • nuggets de pollo • nuggets vegetarianos • waffles integrales • tortita de batata • col estofada • ketchup • jarabe natural • manzana fresca • banana fresca 	27 <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 	28 <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
3/3 <ul style="list-style-type: none"> • alfredo de pollo • alfredo vegetariano con "chik'n" • pan integral • pasta penne integral • brócoli al vapor • zanahorias al vapor • pera fresca 	3/4 <ul style="list-style-type: none"> • perrito caliente de carne • hamburguesa vegetariana • pan integral • papas rojas asadas • frijoles de barbacoa • ketchup y mostaza • rodajas de naranjas frescas 	3/5 <ul style="list-style-type: none"> • tacos de pescado • salsa baja de crema • quesadilla de queso • maíz al vapor • ensalada de repollo con cilantro y limón • manzana fresca • banana fresca 	3/6 <ul style="list-style-type: none"> • pierna de pollo asada con hierbas • nuggets vegetarianos • ketchup • muffin de maíz • puré de calabaza • coliflor asada • melón fresco 	3/7 <ul style="list-style-type: none"> • sándwich de queso fundido • camotes fritos al horno • ketchup • judías verdes con pesto • rebanadas de manzana fresca



Menú de Almuerzo de Febrero

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.

EL MES DE LA HISTORIA NEGRA

¡DCCK les invita a celebrar con varios platos durante todo el mes que destacan la rica herencia cultural y la resistencia de los afroamericanos a lo largo de la historia!

2/7- Jambalaya Vegetariana

2/13 Postre de Durazno

2/25 Pescado con Semola de

Maiz

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 <ul style="list-style-type: none"> • bagre al horno • nuggets vegetarianos • salsa picante • pan integral • ejotes verdes • zanahorias al vapor • pera fresca 	4 <ul style="list-style-type: none"> • quesadilla de pollo y queso • quesadilla de queso • chips de maíz • frijoles negros • salsa de tomate asado • maíz al vapor • crema agria • rodajas de naranjas frescas 	5 <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 	6 <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 	7 <ul style="list-style-type: none"> • pollo cajun • nuggets vegetarianos • ketchup • jambalaya vegetariana • camotes de miel y canela • repollo salteado • manzana fresca
10 <ul style="list-style-type: none"> • chili de pavo y frijoles • chili vegetariana • queso rallado • crema agria • chips de maíz • maíz al vapor • brócoli al vapor • pera fresca 	11 <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • ensalada de espinacas • zanahorias pequeñas • aderezo balsámico • rodajas de naranjas frescas 	12 <ul style="list-style-type: none"> • pollo frito al horno • nuggets vegetarianos • ketchup • pan integral • macarrones con queso • col estofada • calabaza horneada con canela • banana fresca 	13 <ul style="list-style-type: none"> • hamburguesa de carne • hamburguesa vegetariana • pan integral • lechuga y tomate • gajos de papa al horno • ketchup y mostaza • postre de durazno 	14 <p style="text-align: center;">no hay clases</p>
17 <p style="text-align: center;">no hay clases</p>	18 <ul style="list-style-type: none"> • salchicha de lomo • hamburguesa vegetariana • pan integral • ejotes salteados • zanahorias al vapor • ketchup & mostaza • rodajas de naranjas frescas 	19 <ul style="list-style-type: none"> • pierna de pollo barbacoa • nuggets vegetarianos de barbacoa • muffin de maíz • maíz al vapor • gajos de camote • ketchup • banana fresca 	20 <ul style="list-style-type: none"> • boloñesa de lomo • boloñesa de tofu • pasta rotini integral • calabaza parmesana • ensalada verde mixta • aderezo ranchero • melón fresca 	21 <ul style="list-style-type: none"> • pollo salteado • tofu de sésamo • arroz integral • guisantes y zanahorias al vapor • coliflor con chili dulce • manzana fresca
24 <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • brócoli al vapor • zanahorias asadas con romero y ajo • pera fresca 	25 <ul style="list-style-type: none"> • pescado con sémola de maíz • nuggets vegetarianos con sémola de maíz • salsa picante • ejotes salteados • frijoles caritas • rodajas de naranjas frescas 	26 <ul style="list-style-type: none"> • nuggets de pollo • nuggets vegetarianos • waffles integrales • tortita de batata • col estofada • ketchup • jarabe natural • banana fresca 	27 <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 	28 <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
3/3 <ul style="list-style-type: none"> • alfredo de pollo • alfredo vegetariano con "chik'n" • pasta penne integral • brócoli al vapor • zanahorias al vapor • pera fresca 	3/4 <ul style="list-style-type: none"> • perrito caliente de carne • hamburguesa vegetariana • pan integral • papas rojas asadas • frijoles de barbacoa • ketchup y mostaza • rodajas de naranjas frescas 	3/5 <ul style="list-style-type: none"> • tacos de pescado • salsa baja de crema • quesadilla de queso • maíz al vapor • ensalada de repollo con cilantro y limón • banana fresca 	3/6 <ul style="list-style-type: none"> • pierna de pollo asada con hierbas • nuggets vegetarianos • ketchup • muffin de maíz • puré de calabaza • coliflor asada • melón fresco 	3/7 <ul style="list-style-type: none"> • sándwich de queso fundido • camotes fritos al horno • ketchup • judías verdes con pesto • rebanadas de manzana fresca



Menú de Almuerzo de Febrero

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.

EL MES DE LA HISTORIA NEGRA

¡DCKK les invita a celebrar con varios platos durante todo el mes que destacan la rica herencia cultural y la resistencia de los afroamericanos a lo largo de la historia!

2/7- Jambalaya Vegetariana

2/13 Postre de Durazno

2/25 Pescado con Semola de

Maíz

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> • bagre al horno • nuggets vegetarianos • pan integral • zanahorias al vapor • peras enfriadas 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> • quesadilla de pollo y queso • quesadilla de queso • chili black beans • rodajas de naranjas frescas 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> • albóndigas rebanadas de pavo y salsa • boloñesa de tofu • espaguetis integrales • zanahorias asadas • banana fresca 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> • pastel de carne de pastor • pastel de lentejas • pan integral • puré de papas • melón fresca 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> • pollo cajun • nuggets vegetarianos • ketchup • jambalaya vegetariana • camotes de miel y canela • manzana fresca
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> • chili de pavo y frijoles • chili vegetariana • queso rallado • chips de maíz • maíz al vapor • peras enfriadas 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • zanahorias al vapor • rodajas de naranjas frescas 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> • pollo frito al horno • nuggets vegetarianos • ketchup • macarrones con queso • col estofada • banana fresca 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> • hamburguesa de carne • hamburguesa • vegetariana • pan integral • gajos de papa al horno • ketchup y mostaza • postre de durazno 	<p>14</p> <p style="text-align: center;">no hay clases</p>
<p>17</p> <p style="text-align: center;">no hay clases</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> • salchicha de lomo rebanado • hamburguesa • vegetariana • pan integral • ejotes salteados • ketchup & mostaza • rodajas de naranjas frescas 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> • pollo de barbacoa • nuggets vegetarianos de barbacoa • muffin de maíz • gajos de camote • ketchup • banana fresca 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> • boloñesa de lomo • boloñesa de tofu • pasta rotini integral • pasta • calabaza parmesana • melón fresca 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> • pollo salteado • tofu de sésamo • arroz integral • guisantes y zanahorias al vapor • manzana fresca
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • brócoli al vapor • peras enfriadas 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> • pescado con sémola de maíz • nuggets vegetarianos con sémola de maíz • ejotes salteados • rodajas de naranjas frescas 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> • nuggets rebanados de pollo • nuggets vegetarianos • waffles integrales • tortita de batata • ketchup • jarabe natural • banana fresca 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> • nachos de lomo y queso • nachos de queso • maíz al vapor • melón fresca 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> • pollo de chili dulce • tofu de chili dulce • arroz integral • brócoli de soja y jengibre • manzana fresca
<p>3/3</p> <ul style="list-style-type: none"> • alfredo de pollo • alfredo vegetariano con "chik'n" • pasta penne integral • peras enfriadas 	<p>3/4</p> <ul style="list-style-type: none"> • perrito caliente de carne cortado a lo largo • hamburguesa vegetariana • pan integral • papas rojas asadas • ketchup y mostaza • rodajas de naranjas frescas 	<p>3/5</p> <ul style="list-style-type: none"> • tacos de pescado • salsa baja de crema • quesadilla de queso • maíz al vapor • banana fresca 	<p>3/6</p> <ul style="list-style-type: none"> • pollo asada con hierbas • trocitos vegetarianos de "chik'n" • ketchup • muffin de maíz • puré de calabaza • melón fresco 	<p>3/7</p> <ul style="list-style-type: none"> • sándwich de queso fundido • camotes fritos al horno • ketchup • rebanadas de manzana fresca



Menú de Meriendas de Febrero

DCPS | SNACK

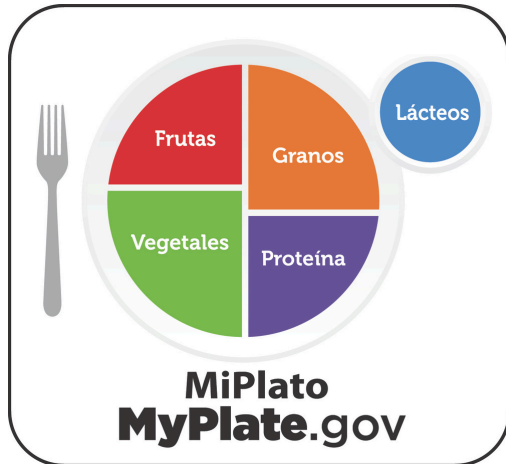
¿Qué significan los colores en el menú?

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
3 <ul style="list-style-type: none"> yogur granola integral 	4 <ul style="list-style-type: none"> muffin de arándano queso 	5 <ul style="list-style-type: none"> pretzel goldfish manzana fresca 	6 <ul style="list-style-type: none"> pepino aderezo italiano cheez-its 	7 <ul style="list-style-type: none"> galleta graham de canela "goldfish" naranja fresca
10 <ul style="list-style-type: none"> pretzel goldfish queso 	11 <ul style="list-style-type: none"> galleta graham de canela "goldfish" manzana fresca 	12 <ul style="list-style-type: none"> yogur granola integral 	13 <ul style="list-style-type: none"> pepino aderezo ranchero cheez-its 	14 <p>no hay clases</p>
17 <p>no hay clases</p>	18 <ul style="list-style-type: none"> muffin de arándano queso 	19 <ul style="list-style-type: none"> pretzel goldfish manzana fresca 	20 <ul style="list-style-type: none"> pepino aderezo italiano cheez-its 	21 <ul style="list-style-type: none"> galleta graham de canela "goldfish" naranja fresca
24 <ul style="list-style-type: none"> pretzel goldfish queso 	25 <ul style="list-style-type: none"> galleta graham de canela "goldfish" manzana fresca 	26 <ul style="list-style-type: none"> yogur granola integral 	27 <ul style="list-style-type: none"> pepino aderezo ranchero cheez-its 	28 <ul style="list-style-type: none"> muffin de maíz pera fresca
3/3 <ul style="list-style-type: none"> goldfish de pretzel queso 	3/4 <ul style="list-style-type: none"> pan sin levadura integral hummus 	3/5 <ul style="list-style-type: none"> yogur goldfish de galletas graham con canela 	3/6 <ul style="list-style-type: none"> muffin de maíz manzana fresca 	3/7 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de salami de carne naranjas clementinas



Menú de Cena de Febrero

DCPS | SUPPER

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local

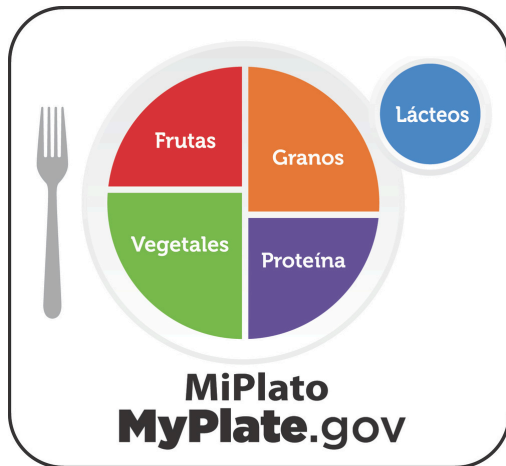
= plato vegetariano

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
3 <ul style="list-style-type: none"> • wrap de pollo al suroeste • zanahorias pequeñas • aderezo de miel y lima • melón fresca 	4 <ul style="list-style-type: none"> • jamón de pavo y queso en pan integral • brócoli • aderezo ranchero • manzana fresca 	5 <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 	6 <ul style="list-style-type: none"> • pollo de chili dulce • ensalada de pasta asiática • rodajas de naranjas frescas 	7 <ul style="list-style-type: none"> • ensalada de atún en pan integral • ensalada de col rizada con limón y ajo • banana fresca
10 <ul style="list-style-type: none"> • sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada • queso • zanahorias pequeñas • aderezo italiano • melón fresca 	11 <ul style="list-style-type: none"> • wrap de pollo "buffalo" • apio • aderezo ranchero • manzana fresca 	12 <ul style="list-style-type: none"> • ensalada de pasta con parmesano y garbanzos • ensalada verde mixta • aderezo balsámico • puré de manzana con canela 	13 <ul style="list-style-type: none"> • ensalada de pollo en pan integral • col rizada con limón y parmesano • rodajas de naranjas frescas 	14 <p style="text-align: center;">no hay clases</p>
17 <p style="text-align: center;">no hay clases</p>	18 <p style="text-align: center;">byo pizza!</p> <ul style="list-style-type: none"> • pizza de pan plano • salsa de tomate • queso mozzarella • peras enfriadas 	19 <ul style="list-style-type: none"> • ensalada "cobb" con jamón de pavo cortado en cubitos • pan integral • aderezo italiano • puré de manzana con canela 	20 <ul style="list-style-type: none"> • jamón de pavo y queso en pan integral • zanahorias pequeñas • aderezo ranchero • rodajas de naranjas frescas 	21 <ul style="list-style-type: none"> • ensalada de huevo en pan integral • ensalada de espinacas • aderezo de miel y mostaza • banana fresca
24 <ul style="list-style-type: none"> • wrap césar de pollo • coliflor • aderezo de crema de parmesano • melón fresca 	25 <ul style="list-style-type: none"> • pollo "buffalo" • muffin de maíz • ensalada verde mixta • pepino • aderezo ranchero • manzana fresca 	26 <ul style="list-style-type: none"> • hummus • pan plano squares • pepino • puré de manzana con canela 	27 <ul style="list-style-type: none"> • ensalada de pollo al curry en un pan integral • ensalada de col rizada asiática • rodajas de naranjas frescas 	28 <ul style="list-style-type: none"> • sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada • queso • zanahorias pequeñas • aderezo ranchero • banana fresca
3/3 <ul style="list-style-type: none"> • sándwich club de pavo por pan submarino integral • mostaza y mayonesa • rodajas de pepino • aderezo ranchero • melón fresca 	3/4 <ul style="list-style-type: none"> • wrap de pollo búfalo • tallo de apio • aderezo ranchero • puré de manzana con canela 	3/5 <ul style="list-style-type: none"> • sándwich con mantequilla de pipa y mermelada • palito de queso • zanahoritas • aderezo italiano • manzana fresca 	3/6 <ul style="list-style-type: none"> • ensalada de huevo en pan de grano entero • cogollos de brócoli • aderezo de mostaza y miel • pera fresca 	3/7 <ul style="list-style-type: none"> • pollo asado con hierbas • pan integral • ensalada de verduras de hoja • tomates cortados • aderezo balsámico • rodajas de naranjas frescas



Menú Almuerzo Bar Fusion de Febrero

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

2/3 - 2/7 CUENCO DE PASTA

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

2/10 - 2/14 CUENCO INDIO

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

2/18 - 2/21 CUENCO TACO

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

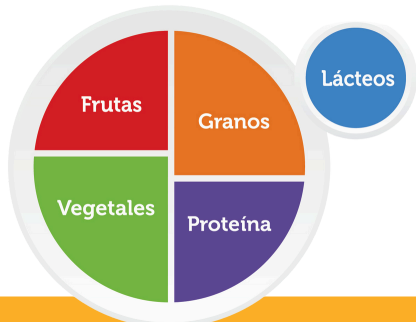
2/24 - 2/28 CUENCO JAMAICA

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

CREADANDO COMIDA

EQUILIBRADA!

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





Menú Almuerzo Bar Ensalada de Febrero

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.

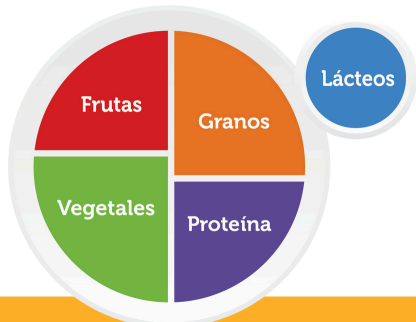
Todos los días se proporciona fruta fresca con el almuerzo.

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

CREADANDO COMIDA

EQUILIBRADA!

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



2/3 - 2/7 POLLO "BUFFALO"

- + elige tu base**
 - lechuga romana
- +elige tu proteína**
 - tiras de pollo búfalo
 - pollo al horno con hierbas
- +escoge tus ingredientes**
 - pepinos cortados en cubitos
 - zanahorias ralladas
 - maíz
 - frijoles rojos
 - semillas de girasol
 - queso mozzarella rallado
 - picatostes integrales
 - pan integral
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo ranchero

2/10 - 2/14 ENSALADA DEL CHEF

- + elige tu base**
 - lechuga romana
- +elige tu proteína**
 - pollo al horno con hierbas
 - jamón de pavo cortado en cubitos
 - huevo duro
- +escoge tus ingredientes**
 - garbanzos
 - tomates
 - pepinos cortados en cubitos
 - maíz
 - queso cheddar rallado
 - picatostes integrales
 - pan integral
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo de mostaza y miel

2/18 - 2/21 POLLO BARBACOA TACO SUROESTE

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

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





Menú Almuerzo Bar Ensalada de Febrero

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.

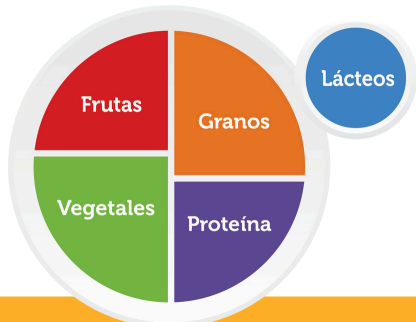
Todos los días se proporciona fruta fresca con el almuerzo.

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

CREADANDO COMIDA

EQUILIBRADA!

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



2/3 - 2/7 POLLO "BUFFALO"

- + elige tu base**
 - lechuga romana
- +elige tu proteína**
 - tiras de pollo búfalo
 - pollo al horno con hierbas
- +escoge tus ingredientes**
 - pepinos cortados en cubitos
 - zanahorias ralladas
 - maiz
 - frijoles rojos
 - semillas de girasol
 - queso mozzarella rallado
 - picatostes integrales
 - pan integral
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo ranchero

2/10 - 2/14 ENSALADA DEL CHEF

- + elige tu base**
 - lechuga romana
- +elige tu proteína**
 - jamón de pavo cortado en cubitos
 - huevo duro
- +escoge tus ingredientes**
 - garbanzos
 - tomates
 - pepinos cortados en cubitos
 - maiz
 - queso cheddar rallado
 - picatostes integrales
 - pan integral
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo de mostaza y miel

2/18 - 2/21 POLLO BARBACOA TACO SUROESTE

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

2/24 - 2/28 TACO SUROESTE

- + elige tu base**
 - lechuga romana
- +elige tu proteína**
 - pollo con comino y lima
 - frijoles negros
- +escoge tus ingredientes**
 - tomates
 - maiz
 - cebolla roja
 - queso cheddar rallado
 - nachos integrales
 - pan integral
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo miel y lima





Menú Almuerzo Bar Sándwich de Febrero

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

2/3 - 2/7 QUESO A LA PARRILLA	2/10 - 2/14 HAMBURGUESA DE QUESO	2/18 - 2/21 SÁNDWICH DE PAVO	2/24 - 2/28 SUB DE ALBÓNDIGAS
sándwich de queso asado <ul style="list-style-type: none"> pan integral queso cheddar 	hamburguesa con queso <ul style="list-style-type: none"> pan integral hamburguesa de lomo queso cheddar lechuga y tomate ketchup y mostaza 	sándwich de pavo <ul style="list-style-type: none"> pan integral pavo en rodajas tocino de pavo lechuga y tomate 	sub de albóndigas <ul style="list-style-type: none"> pan integral queso provolono albóndigas de pavo y salsa marinara

CREADANDO COMIDA

EQUILIBRADA!

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

