



El Menú de Desayuno de Marzo

K-12 BREAKFAST

¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local

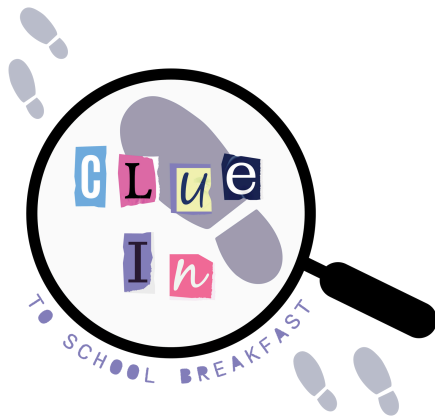
= plato vegetariano

Todos los granos son integrales.






Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades



La Semana de Nacional del Desayuno Escolar
3-7 de marzo #NSBW25

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de canela cereal trigo triturado de fresa rebanadas de manzanas frescas 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> panqueques huevos revueltos jarabe natural mantequilla pera fresca 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> pan dulce de piña y zanahoria huevo duro salsa picante manzana fresca 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> avena cocida de azúcar moreno banana fresca 100% jugo de naranja 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral melón fresco
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso de crema mermelada rebanadas de manzanas frescas 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> palitos de tostadas francescas salchicha de pavo salchicha vegetariana jarabe natural  pera fresca 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> parfait de fresa 	<p>13</p> <p>no hay clases</p>	<p>14</p> <p>no hay clases</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral duraznos enfriados 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> panecillo integral tortilla española con tomates y albahaca mantequilla mermelada pera fresca 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> pan dulce de arándanos azules huevo duro salsa picante rodajas de naranjas frescas 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> avena cocida de fresa banana fresca 100% jugo de naranja 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> panqueques salchicha de pavo salchicha vegetariana jarabe natural mantequilla  melón fresco
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de arándanos azules cereal trigo triturado de fresa rebanadas de manzanas frescas 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> sémola con queso huevos revueltos salchicha de pavo salchicha vegetariana  pera fresca 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso de crema mermelada rodajas de naranjas frescas 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> burrito con huevos y queso salsa picante banana fresca 100% jugo de naranja 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> wafle de emoji tocino de pavo salchicha vegetariana mantequilla  jarabe natural melón fresco
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de canela cereal trigo triturado de fresa rebanadas de manzanas frescas 	<p>4/1</p> <ul style="list-style-type: none"> panqueques huevos revueltos jarabe natural mantequilla pera fresca 	<p>4/2</p> <ul style="list-style-type: none"> pan dulce de piña y zanahoria huevo duro salsa picante rodajas de naranjas frescas 	<p>4/3</p> <ul style="list-style-type: none"> avena cocida de azúcar moreno banana fresca 100% jugo de naranja 	<p>4/4</p> <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral melón fresco



El Menú de Desayuno de Marzo

GRAB N' GO BREAKFAST

¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local

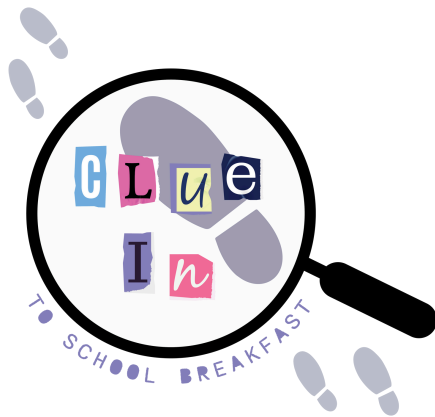
= plato vegetariano

Todos los granos son integrales.






Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades



La Semana de Nacional del Desayuno Escolar
3-7 de marzo #NSBW25

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de canela cereal trigo triturado de fresa rebanadas de manzanas frescas 	4 <ul style="list-style-type: none"> panqueques jarabe natural mantequilla pera fresca 	5 <ul style="list-style-type: none"> pan dulce de piña y zanahoria huevo duro salsa picante manzana fresca 	6 <ul style="list-style-type: none"> croissant de integral mermelada banana fresca 100% jugo de naranja 	7 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral melón fresco
10 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso de crema mermelada rebanadas de manzanas frescas 	11 <ul style="list-style-type: none"> palitos de tostadas francescas salchicha de pavo salchicha vegetariana jarabe natural  pera fresca 	12 <ul style="list-style-type: none"> parfait de fresa 	13 <p>no hay clases</p>	14 <p>no hay clases</p>
17 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral duraznos enfriados 	18 <ul style="list-style-type: none"> panecillo integral tortilla española con tomates y albahaca mantequilla mermelada pera fresca 	19 <ul style="list-style-type: none"> pan dulce de arándanos azules huevo duro salsa picante rodajas de naranjas frescas 	20 <ul style="list-style-type: none"> croissant de integral mermelada banana fresca 100% jugo de naranja 	21 <ul style="list-style-type: none"> panqueques salchicha de pavo salchicha vegetariana jarabe natural mantequilla  melón fresco
24 <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de arándanos azules cereal trigo triturado de fresa rebanadas de manzanas frescas 	25 <ul style="list-style-type: none"> croissant de integral tocino de pavo salchicha vegetariana  mermelada pera fresca 	26 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso de crema mermelada rodajas de naranjas frescas 	27 <ul style="list-style-type: none"> burrito con huevos y queso salsa picante banana fresca 100% jugo de naranja 	28 <ul style="list-style-type: none"> wafle de emoji tocino de pavo salchicha vegetariana mantequilla  jarabe natural melón fresco
31 <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de canela cereal trigo triturado de fresa rebanadas de manzanas frescas 	4/1 <ul style="list-style-type: none"> panqueques jarabe natural mantequilla pera fresca 	4/2 <ul style="list-style-type: none"> pan dulce de piña y zanahoria huevo duro salsa picante rodajas de naranjas frescas 	4/3 <ul style="list-style-type: none"> croissant de integral mermelada banana fresca 100% jugo de naranja 	4/4 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral melón fresco



El Menú de Desayuno de Marzo

BREAKFAST ECE

¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local

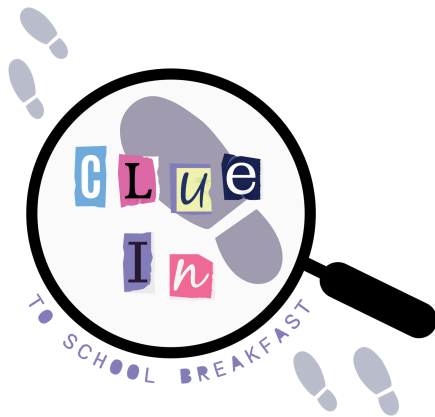
= plato vegetariano

Todos los granos son integrales.


Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades



La Semana de Nacional del Desayuno Escolar 3-7 de marzo #NSBW25

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de canela rebanadas de manzana frescas 	4 <ul style="list-style-type: none"> panqueques jarabe natural peras frías 	5 <ul style="list-style-type: none"> pan dulce de piña y zanahoria rebanadas de manzana frescas 	6 <ul style="list-style-type: none"> avena cocida de azúcar moreno banana fresca 	7 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral melón fresco
10. <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso de crema mermelada rebanadas de manzanas frescas 	11 <ul style="list-style-type: none"> palitos de tostadas francescas jarabe natural peras frías 	12 <ul style="list-style-type: none"> parfait de fresa 	13 <p>no hay clases</p>	14 <p>no hay clases</p>
17 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral durazos enfriados 	18 <ul style="list-style-type: none"> panecillo integral tortilla española con tomates y albahaca mantequilla mermelada peras frías 	19 <ul style="list-style-type: none"> pan dulce de arándanos azules rodajas de naranjas frescas 	20 <ul style="list-style-type: none"> avena cocida de fresa banana fresca 	21 <ul style="list-style-type: none"> panqueques jarabe natural melón fresco
24 <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de arándanos azules rebanadas de manzanas frescas 	25 <ul style="list-style-type: none"> huevos revueltos tostada integral peras frías 	26 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso de crema mermelada rodajas de naranjas frescas 	27 <ul style="list-style-type: none"> burrito con huevos y queso banana fresca 	28 <ul style="list-style-type: none"> wafle de emoji jarabe natural melón fresco
31 <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de canela rebanadas de manzanas frescas 	4/1 <ul style="list-style-type: none"> panqueques jarabe natural peras frías 	4/2 <ul style="list-style-type: none"> pan dulce de piña y zanahoria rodajas de naranjas frescas 	4/3 <ul style="list-style-type: none"> avena cocida de azúcar moreno banana fresca 	4/4 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral melón fresco



El Menú de Almuerzo de Marzo

LUNCH 9-12

¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local

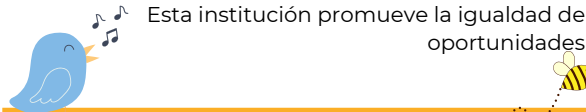
= plato vegetariano

Todos los granos son integrales.

Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades



NUEVOS ELEMENTOS DEL MENÚ

¡Mira los nuevos y emocionantes platos que se agregarán al menú este mes!

Judías Verdes con Pesto 3/7

Empanadas con Pollo y Frijoles Negros 3/18

Pierna de Pollo con Miel Picante 3/20

Puré de Batata del Suroeste 3/20

Frijoles Rojos y Arroz 3/21



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <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 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> perrito caliente de carne hamburguesa vegetariana pan integral patatas rojas asadas frijoles de barbacoa ketchup y mostaza rodajas de naranjas frescas 	<p>5</p> <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 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> pierna de pollo asada con hierbas trocitos vegetarianos de "chik'n" ketchup muffin de maíz puré de calabaza coliflor asada melón fresco 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> sándwich de queso fundido batatas fritas ketchup judías verdes con pesto rebanadas de manzana fresca
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> pizza de pepperoni pizza de queso ensalada de espinaca rodajas de pepino aderezo ranchero pera fresca 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> pollo tirado de barbacoa tofu asado de barbacoa pan integral ensalada de repollo alubias carillas rodajas de naranjas frescas 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> nachos con carne y queso nachoes con frijoles y queso maíz para tacos salsa con tomate asado crema agria manzana fresca banana fresca 	<p>13</p> <p>no hay clases</p>	<p>14</p> <p>no hay clases</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> hamburguesa hamburguesa vegetariana pan integral judías verdes zanahorias al vapor ketchup y mostaza rebanadas de manzanas frescas 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> empanadas con pollo y frijoles negros quesadilla con queso salsa de tomates asados plátanos horneados crema agria rodajas de naranjas frescas 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> albóndigas de pavo y salsa de tomate bolognese de tofu espagueti integral ensalada de verduras de hoja pepinos troceados aderezo ranchero manzana fresca banana fresca 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> pierna de pollo con miel picante trocitos vegetarianos de chik'n con miel picante bollo integral macarrones con queso berzas estofadas puré de batata del suroeste melón fresco 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> bagre crujiente trocitos vegetarianos de "chik'n" salsa picante bollo integral frijoles rojos y arroz repollo sofrido pera fresca
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> tira crujiente de pollo trocitos vegetarianos de "chik'n" ketchup bollo integral puré de patata judías verdes pera fresca 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> tacos de carne tacos sofritos lechuga triturada judías pintas con chipotle salsa de tomates asados rodajas de naranjas frescas 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> pollo con salsa de chili dulce tofu con salsa de chili dulce arroz integral zanahorias al vapor brócoli con jengibre y soja manzana fresca banana fresca 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> sloppy joe de pavo sloppy joe de lenteja pan integral batatas fritas ketchup col risado con ajo melón fresco 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> pizza con queso maíz al vapor ensalada de verduras de hoja aderezo italiano rebanadas de manzanas frescas
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> alfredo de pollo alfredo vegetariano con "chik'n" pasta penne de integral brócoli al vapor zanahorias al vapor pera fresca 	<p>4/1</p> <ul style="list-style-type: none"> perrito caliente de carne hamburguesa vegetariana pan de integral patatas rojas asadas frijoles de barbacoa ketchup y mostaza rodajas de naranjas frescas 	<p>4/2</p> <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 	<p>4/3</p> <ul style="list-style-type: none"> pierna de pollo asada con hierbas trocitos vegetarianos de "chik'n" ketchup muffin de maíz puré de calabaza coliflor asada melón fresco 	<p>4/4</p> <ul style="list-style-type: none"> sándwich de queso fundido batatas fritas ketchup judías verdes con pesto rebanadas de manzana fresca



El Menú de Almuerzo de Marzo

LUNCH K-8

¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local

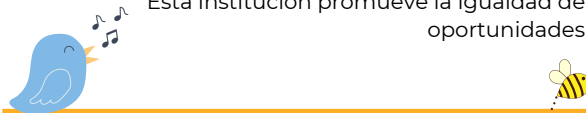
🌿 = plato vegetariano

Todos los granos son integrales.

Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades



NUEVOS ELEMENTOS DEL MENÚ

¡Mira los nuevos y emocionantes platos que se agregarán al menú este mes!

Judías Verdes con Pesto 3/7


Empanadas con Pollo y Frijoles Negros 3/18

Pierna de Pollo con Miel Picante 3/20

Puré de Batata del Suroeste 3/20

Frijoles Rojos y Arroz 3/21



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <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 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> perrito caliente de carne hamburguesa vegetariano 🌿 pan integral patatas rojas asadas frijoles de barbacoa kétchup y mostaza rodajas de naranjas frescas 	<p>5</p> <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 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> pierna de pollo asada con hierbas trocitos vegetarianos de "chik'n" 🌿 kétchup muffin de maíz puré de calabaza coliflor asada melón verde fresco 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> sándwich de queso fundido 🌿 batatas fritas kétchup judías verdes con pesto rebanadas de manzana fresca
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> pizza de pepperoni pizza de queso 🌿 ensalada de espinaca rodajas de pepino aderezo ranchero pera fresca 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> pollo tirado de barbacoa tofu asado de barbacoa 🌿 pan integral ensalada de repollo alubias carillas rodajas de naranjas frescas 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> nachos con carne y queso nachoes con frijoles y queso 🌿 maíz para tacos salsa con tomate asado crema agria banana fresca 	<p>13</p> <p>no hay clases</p> 	<p>14</p> <p>no hay clases</p>
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> hamburguesa hamburguesa vegetariana 🌿 pan integral judías verdes zanahorias al vapor kétchup y mostaza rebanadas de manzana fresca 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> empanadas con pollo y frijoles negros quesadilla con queso 🌿 salsa de tomates asados plátanos horneados rodajas de naranjas frescas 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> albóndigas de pavo y salsa de tomate bolognese de tofu 🌿 espagueti integral bollo integral ensalada de verduras de hoja pepinos troceados aderezo ranchero banana fresca 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> pierna de pollo con miel picante trocitos vegetarianos de chik'n con miel picante 🌿 macarrones con queso berzas estofadas puré de batata del suroeste melón verde fresco 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> bagre crujiente trocitos vegetarianos de "chik'n" 🌿 salsa picante frijoles rojos y arroz repollo sofrido pera fresca
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> tira crujiente de pollo trocitos vegetarianos de "chik'n" 🌿 kétchup bollo integral puré de patata judías verdes pera fresca 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> tacos de carne tacos sofritos 🌿 lechuga triturada judías pintas con chipotle salsa de tomates asados rodajas de naranjas frescas 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> pollo con salsa de chili dulce tofu con salsa de chili dulce 🌿 arroz integral zanahorias al vapor brócoli con jengibre y soja banana fresca 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> sloppy joe con pavo 🌿 sloppy joe con lenteja pan integral batatas fritas kétchup col risado con ajo melón verde fresco 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> pizza con queso 🌿 maíz al vapor ensalada de verduras de hoja aderezo italiano rebanadas de manzanas frescas
<p>31</p> <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 	<p>4/1</p> <ul style="list-style-type: none"> perrito caliente de carne hamburguesa vegetariano 🌿 pan integral patatas rojas asadas frijoles de barbacoa kétchup y mostaza rodajas de naranjas frescas 	<p>4/2</p> <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 	<p>4/3</p> <ul style="list-style-type: none"> pierna de pollo asada con hierbas trocitos vegetarianos de "chik'n" 🌿 kétchup muffin de maíz puré de calabaza coliflor asada melón verde fresco 	<p>4/4</p> <ul style="list-style-type: none"> sándwich de queso fundido 🌿 batatas fritas kétchup judías verdes con pesto rebanadas de manzana fresca



El Menú de Almuerzo de Marzo

LUNCH ECE

¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local

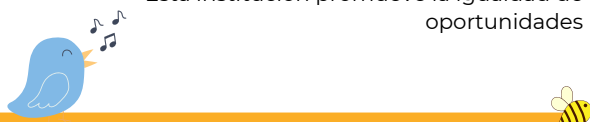
= plato vegetariano

Todos los granos son integrales.

Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades



NUEVOS ELEMENTOS DEL MENU

¡Mira los nuevos y emocionantes platos que se agregarán al menú este mes!

Tacos de Pescado "Baja" 3/5

Empanadas con Pollo y Frijoles Negros 3/18

Frijoles Rojos y Arroz 3/21

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 <ul style="list-style-type: none"> alfredo de pollo alfredo vegetariano con "chik'n" pasta penne integral brócoli al vapor peras frías 	4 <ul style="list-style-type: none"> perrito caliente de carne cortado a lo largo hamburguesa vegetariana pan integral patatas rojas asadas kétchup y mostaza rodajas de naranjas frescas 	5 <ul style="list-style-type: none"> tacos de pescado salsa baja de crema quesadilla de queso maíz al vapor banana fresca 	6 <ul style="list-style-type: none"> pollo asada con hierbas trocitos vegetarianos de "chik'n" kétchup muffin de maíz puré de calabaza melón verde fresco 	7 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de queso fundido batatas fritas kétchup rebanadas de manzana fresca
10 <ul style="list-style-type: none"> pizza de pepperoni pizza de queso judías verdes salteadas peras frías 	11 <ul style="list-style-type: none"> pollo tirado de barbacoa tofu asado de barbacoa pan integral alubias carillas rodajas de naranjas frescas 	12 <ul style="list-style-type: none"> nachos con carne y queso nachos con frijoles y queso maíz para tacos banana fresca 	13 <p>no hay clases</p>	14 <p>no hay clases</p>
17 <ul style="list-style-type: none"> hamburguesa hamburguesa vegetariana pan integral zanahorias al vapor kétchup y mostaza rebanadas de manzana fresca 	18 <ul style="list-style-type: none"> empanadas con pollo y frijoles negros quesadilla con queso salsa de tomates asados plátanos horneados rodajas de naranjas frescas 	19 <ul style="list-style-type: none"> albóndigas de pavo descuartizadas y salsa de tomate bolognese de tofu espagueti integral judías verdes salteadas banana fresca 	20 <ul style="list-style-type: none"> pollo de barbacoa cortado en cubitos trocitos vegetarianos de chik'n de barbacoa macarrones con queso berzas estofadas melón verde fresco 	21 <ul style="list-style-type: none"> bagre crujiente trocitos vegetarianos de "chik'n" frijoles rojos y arroz peras frías
24 <ul style="list-style-type: none"> tira crujiente de pollo trocitos vegetarianos de "chik'n" kétchup bollo integral puré de patata peras frías 	25 <ul style="list-style-type: none"> tacos de carne tacos sofritos judías pintas con chipotle salsa de tomates asados rodajas de naranjas frescas 	26 <ul style="list-style-type: none"> pollo con salsa de chili dulce tofu con salsa de chili dulce arroz integral brócoli con jengibre y soja banana fresca 	27 <ul style="list-style-type: none"> sloppy joe con pavo sloppy joe con lenteja pan integral batatas fritas kétchup melón verde fresco 	28 <ul style="list-style-type: none"> pizza con queso maíz al vapor rebanadas de manzana fresca
31 <ul style="list-style-type: none"> alfredo de pollo alfredo vegetariano con "chik'n" pasta penne integral brócoli al vapor peras frías 	4/1 <ul style="list-style-type: none"> perrito caliente de carne cortado a lo largo hamburguesa vegetariana pan integral patatas rojas asadas kétchup y mostaza rodajas de naranjas frescas 	4/2 <ul style="list-style-type: none"> tacos de pescado salsa baja de crema quesadilla de queso maíz al vapor banana fresca 	4/3 <ul style="list-style-type: none"> pollo asada con hierbas trocitos vegetarianos de "chik'n" kétchup muffin de maíz puré de calabaza melón verde fresco 	4/4 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de queso fundido batatas fritas kétchup rebanadas de manzana fresca





El Menú de Merienda de Marzo

SNACK

¿Qué significa los colores del menu?

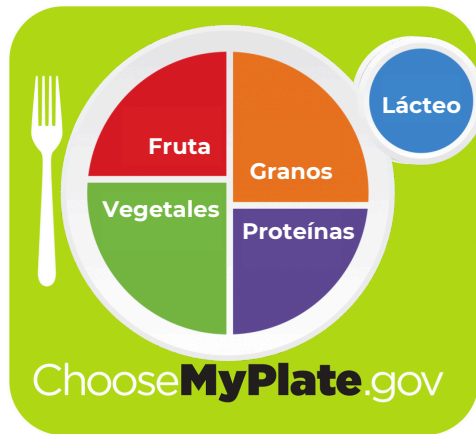
VERDE = de origen local

🌿 = plato vegetariano

Todos los granos son integrales.


El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades



Meriendas Saludables para Estudiantes Activos!

Para crear una merienda saludable, debería incluir a menos dos de los cinco grupos alimenticios que está en MyPlate: granos, proteínas, fruta, vegetales y lácteos.


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 <ul style="list-style-type: none"> goldfish de pretzel palito de queso 	4 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de pepino aderezo italiano galletas de queso 	5 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla goldfish de galletas graham con canela 	6 <ul style="list-style-type: none"> muffin de maíz rebanadas de manzana fresca 	7 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de salami de carne naranjas clementinas
10 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral 	11 <ul style="list-style-type: none"> goldfish de galletas graham con canela copa de mantequilla de pipa de girasol 	12 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de pepino aderezo ranchero galletas de queso 	13 <p>no hay clases</p> 	14 <p>no hay clases</p>
17 <ul style="list-style-type: none"> goldfish de pretzel palito de queso 	18 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de pepino aderezo italiano galletas de queso 	19 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla goldfish de galletas graham con canela 	20 <ul style="list-style-type: none"> muffin de maíz rebanadas de manzana fresca 	21 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de salami de carne naranjas clementinas
24 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral 	25 <ul style="list-style-type: none"> goldfish de galletas graham con canela copa de mantequilla de pipa de girasol 	26 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de pepino aderezo ranchero galletas de queso 	27 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de salami de carne naranjas clementinas 	28 <ul style="list-style-type: none"> muffin de maíz palito de queso
31 <ul style="list-style-type: none"> goldfish de pretzel palito de queso 	4/1 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de pepino aderezo italiano galletas de queso 	4/2 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla goldfish de galletas graham con canela 	4/3 <ul style="list-style-type: none"> muffin de maíz rebanadas de manzana fresca 	4/4 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de salami de carne naranjas clementinas



El Menú de Cena de Marzo

DCPS SUPPER

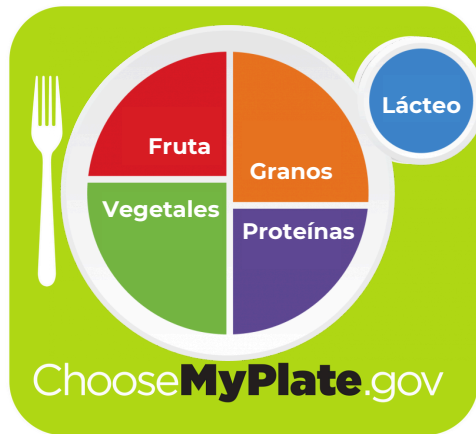
¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local
 = plato vegetariano

Todos los granos son integrales.



El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades



Meriendas Saludables para Estudiantes Activos!

Para crear una merienda saludable, debería incluir a menos dos de los cinco grupos alimenticios que está en MyPlate: granos, proteínas, fruta, vegetales y lácteos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 <ul style="list-style-type: none"> sándwich club de pavo por pan submarino integral mostaza y mayonesa rodajas de pepino aderezo ranchero melón fresco 	4 <ul style="list-style-type: none"> burrito de pollo búfalo tallo de apio aderezo ranchero puré de manzana con canela 	5 <ul style="list-style-type: none"> sándwich con mantequilla de pipa de girasol y mermelada palito de queso zanahoritas aderezo italiano duraznos enfriados 	6 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de huevo en pan integral cogollos de brócoli aderezo de mostaza y miel pera fresca 	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
9 <ul style="list-style-type: none"> burrito de pollo suroeste zanahoritas aderezo con limon y miel melón fresco 	10 <ul style="list-style-type: none"> sándwich con mantequilla de pipa de girasol y mermelada palito de queso tallos de apio aderezo ranchero puré de manzana 	11 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de tuna en pan con grano entero col rizada con limon y queso parmesano manzana fresca 	12 <p>no hay clases</p> 	13 <p>no hay clases</p> 
17 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de pavo y queso zanahoritas aderezo ranchero peras enfriadas 	18 <ul style="list-style-type: none"> burrito de pollo con salsa chili dulce ensalada asiática de repollo con col rizada puré de manzana con canela 	19 <ul style="list-style-type: none"> pollo asado con hierbas pan integral ensalada de verduras de hoja pepinos cortados aderezo balsámico manzana fresca 	20 <p>pizza que traiga!</p> <ul style="list-style-type: none"> pan sin levadura integral salsa de tomate queso mozzarella pera fresca 	21 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de pollo al curry en pan integral guisante dulce aderezo asiático rodajas de naranjas frescas
24 <ul style="list-style-type: none"> hummus pan sin levadura integral zanahoritas melón fresco 	25 <ul style="list-style-type: none"> sándwich con mantequilla de pipa de girasol y mermelada palito de queso guisantes dulces aderezo ranchero puré de manzana con canela 	26 <ul style="list-style-type: none"> ensalada cobb con pavo cortado pan integral aderezo de mostaza y miel manzana fresca 	27 <ul style="list-style-type: none"> burrito de pollo con comino y limon lechuga triturada tomates cortados crema agria pera fresca 	28 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de pollo en pan integral cogollo de brocolí aderezo balsámico rodajas de naranjas frescas
31 <ul style="list-style-type: none"> sándwich club de pavo por pan submarino integral mostaza y mayonesa rodajas de pepino aderezo ranchero melón fresco 	14/1 <ul style="list-style-type: none"> burrito de pollo búfalo tallo de apio aderezo ranchero puré de manzana con canela 	4/2 <ul style="list-style-type: none"> sándwich con mantequilla de pipa de girasol y mermelada palito de queso zanahoritas aderezo italiano manzana fresca 	4/3 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de huevo en pan integral cogollos de brócoli aderezo de mostaza y miel pera fresca 	4/4 <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 de Almuerzo del Bar Fusión del Marzo

DC PUBLIC SCHOOLS | 9-12

Todos los granos son integrales.

Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida

El menú está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

Se produce fruta fresca para almuerzo diario.

Lunes - pera; Martes - naranja; Miercoles - manzana & banana; Jueves - melón; Viernes - manzana

3/3 - 3/7 & 3/31-4/04 BOL INDIO

- + elige su base**
 - arroz basmati integral
- + elige su proteína**
 - pollo al curry
 - garbanzos al curry
- + elige sus cubiertas**
 - patata samosa
 - zanahorias asadas
 - repollo salteado
 - espinaca
- + añade su aderezo**
 - aderezo con yogur y limón

3/10 - 3/14 BOL DE PASTA

- + elige su base**
 - rotini integral
- + elige su proteína**
 - pollo asado con hierbas
 - garbanzos
- + elige sus cubiertas**
 - brócoli al vapor
 - pimientos rojos asadoa
 - patatas rojas asadas
 - espinaca salteada
 - queso parmesano
 - queso mozzarella
- + añade su salsa**
 - salsa de tomate
 - salsa alfredo

3/17 - 3/21 BOL FAJITA DE MS. LORENA

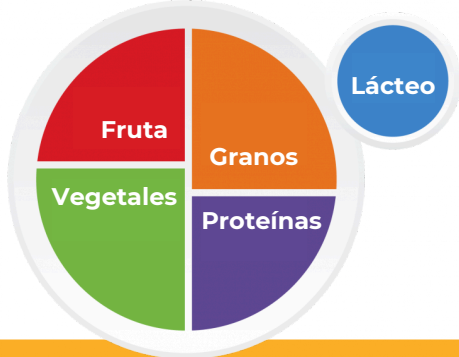
- + elige su base**
 - arroz con cilantro y limon
 - tortilla integral
- + elige su proteína**
 - pollo con comino y limon
 - fríjoles negros
- + elige sus cubiertas**
 - lechuga romana triturada
 - salsa de tomate
 - pimientos y cebollas salteados
 - maíz suroeste
 - queso cheddar
- + añade su aderezo**
 - crema agria

3/24 - 3/28 BOL JAMAICANO

- + elige su base**
 - arroz amarillo
- + elige su proteína**
 - pollo jamaicano
 - tofu jamaicano
- + elige sus cubiertas**
 - repollo salteado
 - fríjoles rojos
 - plátanos horneadas
 - zanahorias al vapor
 - col berza estofado
- + añade su aderezo**
 - aderezo del Caribe con limon

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

Para comida equilibrada, se recomienda a menos tres de los cinco grupos alimenticios desde su plato!





Menú del Bar de Ensaladas del Almuerzo de Marzo

DC PUBLIC SCHOOLS | 9-12

Todos los granos son integrales.

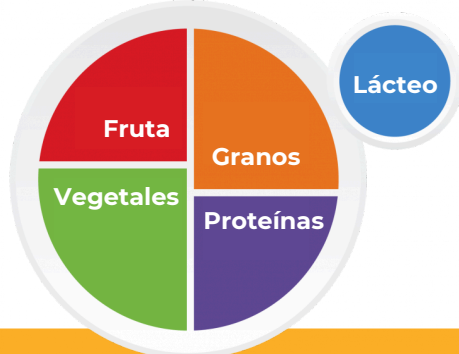
Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida
El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

Se produce fruta fresca para almuerzo diario.
Lunes - pera; Martes - naranja; Miércoles - manzana & banana; Jueves - melón; Viernes - manzana

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

Para comida equilibrada, se recomienda a menos tres de los cinco grupos alimenticios desde su plato!



3/3 - 3/7 & 3/31 - 4/04 ENSALADA CHEF

- + elige su base**
 - ensalada verduras de hoja
- + elige su proteína**
 - pollo asado con hierbas
 - pavo cortado
 - huevo duro
- + elige sus cubiertas**
 - garbanzos
 - tomates
 - pepinos cortados
 - maíz
 - queso cheddar
 - picatostes integral
 - pan integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo con mostazo y miel

3/10 - 3/14 POLLO BARBACOA

- + elige su base**
 - lechuga romana
- + elige su proteína**
 - pollo barbacoa
 - garbanzos
- + elige sus cubiertas**
 - cebolla roja
 - palitos de pimiento rojo
 - maíz
 - queso cheddar
 - picatoste integral
 - pan integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo de mostazo y miel

3/17 - 3/21 TACO SUROESTE

- + elige su base**
 - lechuga romana
- + elige su proteína**
 - pollo con comino y limon
 - frijoles negros
- + elige sus cubiertas**
 - tomates cherri
 - maíz
 - cebolla roja
 - queso cheddar
 - nachos integral
 - bollo integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo con miel y limon

3/24 - 3/28 POLLO BÚFALO

- + elige su base**
 - ensalada de verduras hojas
- + elige su proteína**
 - tiras de pollo búfalo
 - pollo asado con hierbas
- + elige sus cubiertas**
 - pepino cortado
 - zanahorias tiradas
 - maíz
 - alubias rojas
 - pipas de girasol
 - queso mozzarella
 - picatostes integral
 - bollo integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo ranchero





Menú del Bar de Ensaladas del Almuerzo de Marzo

DC PUBLIC SCHOOLS | 6-8

Todos los granos son integrales.

Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida
El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

Se produce fruta fresca para almuerzo diario.
Lunes - pera; Martes - naranja; Miércoles - banana; Jueves - melón; Viernes - manzana

3/3 - 3/7 ENSALADA CHEF

- + elige su base**
 - ensalada de verduras hojas
- + elige su proteína**
 - pollo asado con hierbas
 - huevo duro
- + elige sus cubiertas**
 - garbanzos
 - tomates
 - pepinos cortados
 - maiz
 - queso cheddar
 - picatostes integral
 - bollo integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo con mostazo y miel

3/10 - 3/14 POLLO BARBACOA

- + elige su base**
 - lechuga romana
- + elige su proteína**
 - pollo barbacoa
 - garbanzos
- + elige sus cubiertas**
 - cebolla roja
 - red pepper strips
 - maiz
 - queso cheddar
 - picatostes integral
 - bollo integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo con mostazo y miel

3/17 - 3/21 TACO SUROESTE

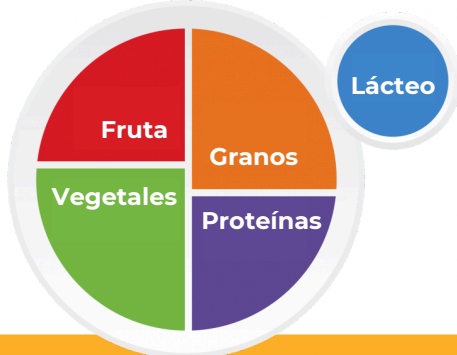
- + elige su base**
 - lechuga romana
- + elige su proteína**
 - cumin lime chicken
 - black beans
- + elige sus cubiertas**
 - tomatitos cherri
 - cebolla roja
 - maiz
 - queso cheddar
 - picatostes integral
 - bollo integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo con miel y limon

3/24 - 3/28 POLLO BÚFALO

- + elige su base**
 - ensalada de verduras hojas
- + elige su proteína**
 - tiras de pollo búfalo
 - pollo asado con hierbas
- + elige sus cubiertas**
 - pepino cortado
 - zanahorias tiradas
 - alubias rojas
 - pipas de girasol
 - maiz
 - queso cheddar
 - picatostes integral
 - bollo integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo ranchero

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

Para comida equilibrada, se recomienda a menos tres de los cinco grupos alimenticios desde su plato!





Menú del Bar de Sándwiches del Almuerzo de Marzo

DC PUBLIC SCHOOLS | 9-12

Todos los granos son integrales.

Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida
El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

Se produce fruta fresca para almuerzo diario.
Lunes - pera; Martes - naranja; Miercoles - manzana & banana; Jueves - melón; Viernes - manzana

3/2 - 3/6 POLLO BÚFALO

- sándwich con pollo búfalo
- pollo búfalo
 - bollo integral

3/9 - 3/13 SÁNDWICH QUESO FUNDIDO

- queso fundido
- pan integral
 - queso cheddar

3/16 - 3/20 HAMBURGUESA CON QUESO

- hamburguesa con queso
- pan integral
 - hamburguesa de carne de res
 - queso cheddar
 - lechuga y tomate
 - ketchup y mostazo

3/23 - 3/27 SÁNDWICH CLUB CON PAVO

- sándwich club de pavo
- sándwich submarino integral
 - pavo rebanado
 - tocino de pavo
 - lechuga y tomate
 - mayonesa

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

Para comida equilibrada, se recomienda a menos tres de los cinco grupos alimenticios desde su plato!

