



# El Menú de Desayuno de Marzo

K-12 BREAKFAST

¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local

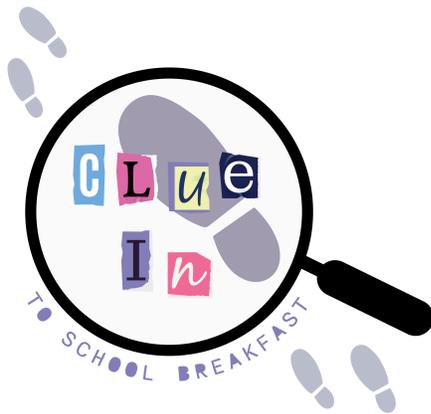
= plato vegetariano

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



# El Menú de Desayuno de Marzo

GRAB N' GO BREAKFAST

¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local

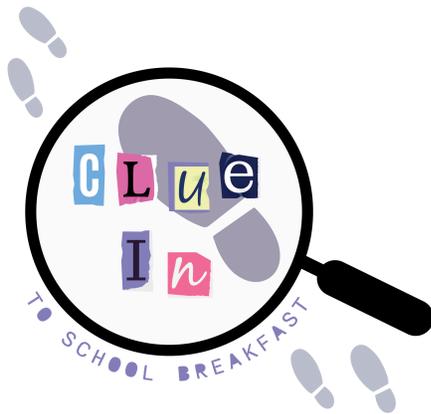
= plato vegetariano

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



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



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



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



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





# El Menú de Merienda de Marzo

## SNACK

¿Qué significa los colores del menu?

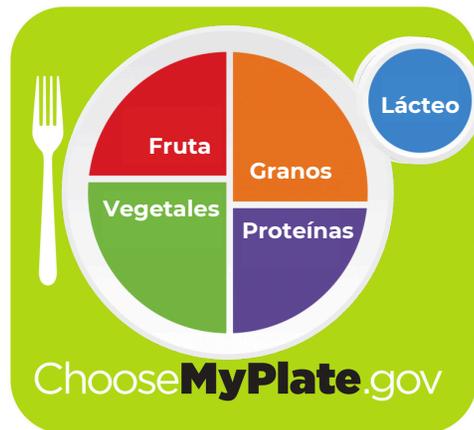
VERDE = de origen local

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



# El Menú de Cena de Marzo

## DCPS SUPPER

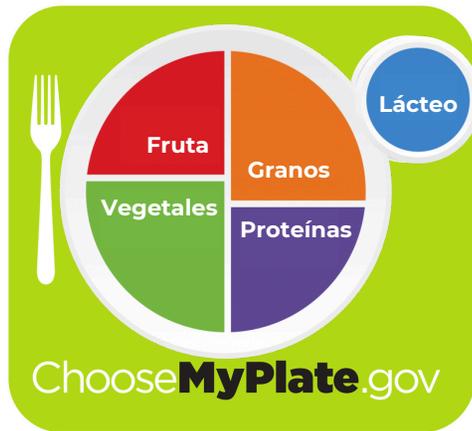
¿Qué significa los colores del menu?

**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
<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich club de pavo por pan submarino integral</li> <li>mostaza y mayonesa</li> <li>rodajas de pepino</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>melón fresco</li> </ul>	<b>4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>burrito de pollo búfalo</li> <li>tallo de apio</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>puré de manzana con canela</li> </ul>	<b>5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich con mantequilla de pipa de girasol y mermelada</li> <li>palito de queso</li> <li>zanahoritas</li> <li>aderezo italiano</li> <li>duraznos enfriados</li> </ul>	<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada de huevo en pan integral</li> <li>cogollos de brócoli</li> <li>aderezo de mostaza y miel</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo asado con hierbas</li> <li>pan integral</li> <li>ensalada de verduras de hoja</li> <li>tomates cortados</li> <li>aderezo balsámico</li> <li>rodajas de naranjas frescas</li> </ul>
<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>burrito de pollo suroeste</li> <li>zanahoritas</li> <li>aderezo con limón y miel</li> <li>melón fresco</li> </ul>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich con mantequilla de pipa de girasol y mermelada</li> <li>palito de queso</li> <li>tallos de apio</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>puré de manzana</li> </ul>	<b>11</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada de tuna en pan con grano entero</li> <li>col rizada con limón y queso parmesano</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	<b>12</b> no hay clases 	<b>13</b> no hay clases 
<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich de pavo y queso</li> <li>zanahoritas</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>peras enfriadas</li> </ul>	<b>18</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>burrito de pollo con salsa chili dulce</li> <li>ensalada asiática de repollo con col rizada</li> <li>puré de manzana con canela</li> </ul>	<b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo asado con hierbas</li> <li>pan integral</li> <li>ensalada de verduras de hoja</li> <li>pepinos cortados</li> <li>aderezo balsámico</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	<b>20</b> pizza que traiga! <ul style="list-style-type: none"> <li>pan sin levadura integral</li> <li>salsa de tomate</li> <li>queso mozzarella</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada de pollo al curry en pan integral</li> <li>guisante dulce</li> <li>aderezo asiático</li> <li>rodajas de naranjas frescas</li> </ul>
<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>hummus</li> <li>pan sin levadura integral</li> <li>zanahoritas</li> <li>melón fresco</li> </ul>	<b>25</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich con mantequilla de pipa de girasol y mermelada</li> <li>palito de queso</li> <li>guisantes dulces</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>puré de manzana con canela</li> </ul>	<b>26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada cobb con pavo cortado</li> <li>pan integral</li> <li>aderezo de mostaza y miel</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	<b>27</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>burrito de pollo con comino y limón</li> <li>lechuga triturada</li> <li>tomates cortados</li> <li>crema agria</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada de pollo en pan integral</li> <li>cogollo de brocolí</li> <li>aderezo balsámico</li> <li>rodajas de naranjas frescas</li> </ul>
<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich club de pavo por pan submarino integral</li> <li>mostaza y mayonesa</li> <li>rodajas de pepino</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>melón fresco</li> </ul>	<b>14/1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>burrito de pollo búfalo</li> <li>tallo de apio</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>puré de manzana con canela</li> </ul>	<b>4/2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich con mantequilla de pipa de girasol y mermelada</li> <li>palito de queso</li> <li>zanahoritas</li> <li>aderezo italiano</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	<b>4/3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada de huevo en pan integral</li> <li>cogollos de brócoli</li> <li>aderezo de mostaza y miel</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>4/4</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo asado con hierbas</li> <li>pan integral</li> <li>ensalada de verduras de hoja</li> <li>tomates cortados</li> <li>aderezo balsámico</li> <li>rodajas de naranjas frescas</li> </ul>



# 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

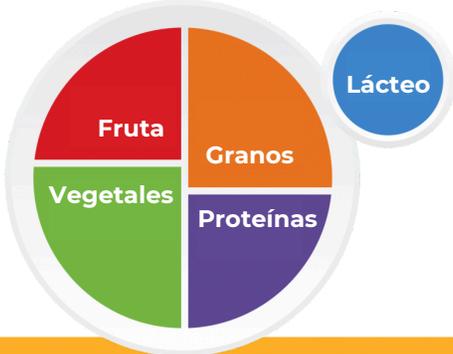
- + elige su base**
  - arroz con cilantro y limon
  - tortilla integral
- + elige su proteína**
  - pollo con comino y limon
  - fríjoles negros
- + elige sus cubiertas**
  - lechuga romana triturada
  - salsa de tomate
  - pimientos y cebollas salteados
  - maíz suroeste
  - queso cheddar
- + añade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

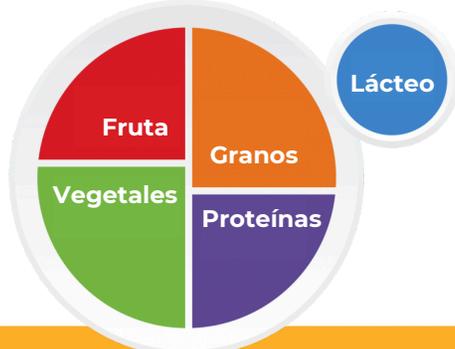
Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida  
El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

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 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; 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

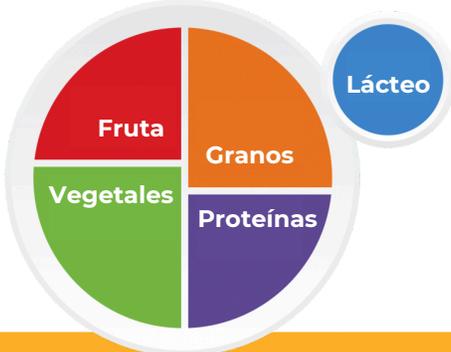
- + elige su base**
  - lechuga romana
- + elige su proteína**
  - cumin lime chicken
  - black beans
- + elige sus cubiertas**
  - tomatitos cherrí
  - cebolla roja
  - maiz
  - queso cheddar
  - picatostes integral
  - bollo integral
- + añade su aderezo**
  - aderezo con miel y limón

## 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!

