



El Menú de Desayuno de Abril

DESAYUNO PARA K-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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3/31 <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de canela cereal trigo triturado de fresa rebanadas de manzanas frescas 	1 <ul style="list-style-type: none"> panqueques huevos revueltos jarabe natural mantequilla pera fresca 	2 <ul style="list-style-type: none"> pan dulce de piña y zanahoria huevo duro salsa picante rodajas de naranjas frescas 	3 <ul style="list-style-type: none"> avena cocida de azúcar moreno banana fresca 100% jugo de naranja 	4 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral melón fresco
7 no hay clases	8 <ul style="list-style-type: none"> cereal de "honey bunches of oats" chex cereal de arándanos azules banana fresca rebanadas de manzanas frescas 	9 <ul style="list-style-type: none"> parfait de fresa 	10 <ul style="list-style-type: none"> palitos de tostadas francescas salchicha de pavo salchicha vegetariana jarabe natural pera fresca 	11 <ul style="list-style-type: none"> biscuit integral salchicha de pavo salchicha vegetariana miel melón fresco
14 no hay clases	15 no hay clases	16 no hay clases	17 no hay clases	18 no hay clases
21 <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de arándanos azules cereal "shredded wheat" de fresa rebanadas de manzanas frescas 	22 <ul style="list-style-type: none"> sémola con queso huevos revueltos tocino de pavo salchicha vegetariana pera fresca 	23 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso de crema mermelada rodajas de naranjas frescas 	24 <ul style="list-style-type: none"> burrito de huevos y queso salsa picante banana fresca 100% jugo de naranja 	25 <ul style="list-style-type: none"> waffle de emoji tocino de pavo salchicha vegetariana mantequilla jarabe natural melón fresco
28 <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de canela cereal trigo triturado de fresa rebanadas de manzanas frescas 	29 <ul style="list-style-type: none"> panqueques huevos revueltos jarabe natural mantequilla pera fresca 	30 <ul style="list-style-type: none"> pan dulce de piña y zanahoria huevo duro salsa picante rodajas de naranjas frescas 	1 <ul style="list-style-type: none"> avena cocida de azúcar moreno banana fresca 100% jugo de naranja 	2 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral melón fresco

ESPECIAL DE PRIMAVERA!

¡Prueba nuestro parfait de fresa!
 Hecho con yogur de vainilla, granola integral y fresas.





El Menú de Desayuno de Abril

DESAYUNO PARA LLEVAR

¿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

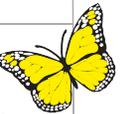
Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

ESPECIAL DE PRIMAVERA!

¡Prueba nuestro parfait de fresa!
Hecho con yogur de vainilla, granola integral y fresas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3/31 <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de canela cereal trigo triturado de fresa rebanadas de manzanas frescas 	1 <ul style="list-style-type: none"> panqueques jarabe natural mantequilla pera fresca 	2 <ul style="list-style-type: none"> pan dulce de piña y zanahoria huevo duro salsa picante rodajas de naranjas frescas 	3 <ul style="list-style-type: none"> croissant integral mermelada banana fresca 100% jugo de naranja 	4 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral melón fresco
7 no hay clases	8 <ul style="list-style-type: none"> cereal de "honey bunches of oats" chex cereal de arándanos azules rebanadas de manzanas frescas 	9 <ul style="list-style-type: none"> parfait de fresa 	10 <ul style="list-style-type: none"> palitos de tostadas francescas salchicha de pavo salchicha vegetariana jarabe natural pera fresca 	11 <ul style="list-style-type: none"> biscuit integral salchicha de pavo salchicha vegetariana miel melón fresco
14 no hay clases	15 no hay clases	16 no hay clases	17 no hay clases	18 no hay clases
21 <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de canela cereal trigo triturado de fresa rebanadas de manzanas frescas 	22 <ul style="list-style-type: none"> croissant integral salchicha de pavo salchicha vegetariana mermelada pera fresca 	23 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso de crema mermelada rodajas de naranjas frescas 	24 <ul style="list-style-type: none"> burrito de huevos y queso salsa picante banana fresca 100% jugo de naranja 	25 <ul style="list-style-type: none"> wafle de emoji salchicha de pavo salchicha vegetariana mantequilla jarabe natural melón fresco
28 <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de canela cereal trigo triturado de fresa rebanadas de manzanas frescas 	29 <ul style="list-style-type: none"> panqueques jarabe natural mantequilla pera fresca 	30 <ul style="list-style-type: none"> pan dulce de piña y zanahoria huevo duro salsa picante rodajas de naranjas frescas 	1 <ul style="list-style-type: none"> croissant integral mermelada banana fresca 100% jugo de naranja 	2 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral melón fresco





El Menú de Desayuno de Abril

DESAYUNO PARA 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

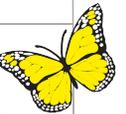
Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

ESPECIAL DE PRIMAVERA!

¡Prueba nuestro parfait de fresa!
Hecho con yogur de vainilla, granola integral y fresas.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3/31 <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de canela rebanadas de manzanas frescas 	1 <ul style="list-style-type: none"> panqueques jarabe natural peras frias 	2 <ul style="list-style-type: none"> pan dulce de piña y zanahoria rodajas de naranjas frescas 	3 <ul style="list-style-type: none"> avena cocida de azúcar moreno banana fresca 	4 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral melón fresco
7 no hay clases	8 <ul style="list-style-type: none"> cheerios de miel rebanadas de manzanas frescas 	9 <ul style="list-style-type: none"> parfait de fresa 	10 <ul style="list-style-type: none"> palitos de tostadas francescas jarabe natural peras frias 	11 <ul style="list-style-type: none"> biscuit integral salchicha de pavo salchicha vegetariana melón fresco
14 no hay clases	15 no hay clases	16 no hay clases	17 no hay clases	18 no hay clases
21 <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de arándanos azules rebanadas de manzanas frescas 	22 <ul style="list-style-type: none"> huevos revueltos tostada integral mermelada peras frias 	23 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso de crema mermelada rodajas de naranjas frescas 	24 <ul style="list-style-type: none"> burrito de huevos y queso banana fresca 	25 <ul style="list-style-type: none"> wafle de emoji jarabe natural melón fresco
28 <ul style="list-style-type: none"> chex cereal de canela rebanadas de manzanas frescas 	29 <ul style="list-style-type: none"> panqueques jarabe natural peras frias 	30 <ul style="list-style-type: none"> pan dulce de piña y zanahoria rodajas de naranjas frescas 	1 <ul style="list-style-type: none"> avena cocida de azúcar moreno banana fresca 	2 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral melón fresco





El Menú de Almuerzo de Abril

ALMUERZO PARA 9-12

¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local
 = plato vegetariano

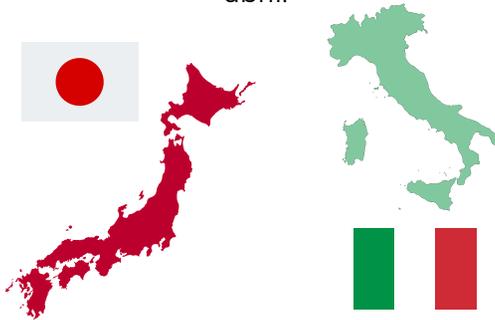
Todos los granos son integrales.
Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de s

¡CELEBREMOS EL FESTIVAL DE LOS ESTUDIANTES DE IDIOMAS!

¡Prueba sabores de **Japón** el 9 de abril y sabores de **Italia** el 11 de abril!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3/31 <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 	1 <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 	2 <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 <ul style="list-style-type: none"> pierna de pollo asada con hierbas nuggets vegetarianos de "chik'n" kétchup muffin de maíz puré de calabaza coliflor asada melón fresco 	4 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de queso fundido batatas fritas kétchup judías verdes con pesto rebanadas de manzana fresca
7 no hay clases	8 <ul style="list-style-type: none"> pollo tirado de barbacoa tofu asado de barbacoa pan integral judías verdes al vapor alubias carillas rodajas de naranjas frescas 	9 <ul style="list-style-type: none"> pollo de "yakisoba" tofu con sésamo fideos "yakisoba" zanahorias al vapor guisantes al vapor melón fresco 	10 <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 	11 <ul style="list-style-type: none"> albóndigas de pavo con salsa de tomate boloñesa de tofu espaguetis integrales palito de pan con ajo ensalada mixta pepino aderezo balsámico uvas frescas
14 no hay clases	15 no hay clases	16 no hay clases	17 no hay clases	18 no hay clases
21 <ul style="list-style-type: none"> pizza con queso maíz al vapor judías verdes al vapor aderezo ranchero duraznos frios 	22 <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 rodajas de naranjas frescas 	23 <ul style="list-style-type: none"> tacos de carne tacos sofritas lechuga triturada judías pintas con chipotle salsa de tomates asados crema agria manzana fresca banana fresca 	24 <ul style="list-style-type: none"> sloppy joe con pavo sloppy joe con lenteja pan integral batatas fritas kétchup col risado con ajo melón fresco 	25 <ul style="list-style-type: none"> tira crujiente de pollo nuggets vegetarianos de "chik'n" kétchup bollo integral puré de patata judías verdes al vapor rebanadas de manzana fresca
28 <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 	29 <ul style="list-style-type: none"> perrito caliente de carne hamburguesa vegetariano pan de integral patatas rojas asadas frijoles de barbacoa kétchup y mostaza rodajas de naranjas frescas 	30 <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 	1 <ul style="list-style-type: none"> pierna de pollo asada con hierbas nuggets vegetarianos de "chik'n" kétchup muffin de maíz puré de calabaza coliflor asada melón fresco 	2 <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 Abril

ALMUERZO PARA 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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3/31 <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 	1 <ul style="list-style-type: none"> perrito caliente de carne hamburguesa vegetariana pan integral patatas rojas asadas frijoles de barbacoa kétchup y mostaza rodajas de naranjas frescas 	2 <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 <ul style="list-style-type: none"> pierna de pollo asada con hierbas nuggets vegetarianos de "chik'n" kétchup muffin de maíz puré de calabaza coliflor asada melón fresco 	4 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de queso fundido batatas fritas kétchup judías verdes con pesto rebanadas de manzana fresca
7 no hay clases	8 <ul style="list-style-type: none"> pollo tirado de barbacoa tofu asado de barbacoa pan integral judías verdes al vapor alubias carillas rodajas de naranjas frescas 	9 <ul style="list-style-type: none"> pollo de "yakisoba" tofu con sésamo fideos "yakisoba" zanahorias al vapor guisantes al vapor melón fresco 	10 <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 	11 <ul style="list-style-type: none"> albóndigas de pavo con salsa de tomate bolonesa de tofu espaguetis integrales palito de pan con ajo ensalada mixta pepino aderezo balsámico uvas frescas
14 no hay clases	15 no hay clases	16 no hay clases	17 no hay clases	18 no hay clases
21 <ul style="list-style-type: none"> pizza con queso maíz al vapor judías verdes al vapor aderezo ranchero duraznos frios 	22 <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 rodajas de naranjas frescas 	23 <ul style="list-style-type: none"> tacos de carne tacos sofritos lechuga triturada judías pintas con chipotle salsa de tomates asados crema agria banana fresca 	24 <ul style="list-style-type: none"> sloppy joe con pavo sloppy joe con lenteja pan integral batatas fritas kétchup col risado con ajo melón fresco 	25 <ul style="list-style-type: none"> tira crujiente de pollo nuggets vegetarianos de "chik'n" kétchup bollo integral puré de patata judías verdes al vapor rebanadas de manzana fresca
28 <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 	29 <ul style="list-style-type: none"> perrito caliente de carne hamburguesa vegetariana pan de integral patatas rojas asadas frijoles de barbacoa kétchup y mostaza rodajas de naranjas frescas 	30 <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 	1 <ul style="list-style-type: none"> pierna de pollo asada con hierbas nuggets vegetarianos de "chik'n" kétchup muffin de maíz puré de calabaza coliflor asada melón fresco 	2 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de queso fundido batatas fritas kétchup judías verdes con pesto rebanadas de manzana fresca

¡CELEBREMOS EL FESTIVAL DE LOS ESTUDIANTES DE IDIOMAS!

¡Prueba sabores de **Japón** el 9 de abril y sabores de **Italia** el 11 de abril!





El Menú de Almuerzo de Abril

ALMUERZO PARA 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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3/31 <ul style="list-style-type: none"> alfredo de pollo alfredo vegetariano con "chik'n" pasta penne integral brócoli al vapor peras frias 	1 <ul style="list-style-type: none"> perrito caliente de carne cortado a lo largo hamburguesa vegetariano pan integral patatas rojas asadas kétchup y mostaza rodajas de naranjas frescas 	2 <ul style="list-style-type: none"> tacos de pescado salsa baja de crema quesadilla de queso maíz al vapor banana fresca 	3 <ul style="list-style-type: none"> pollo asada con hierbas nuggets vegetarianos de "chik'n" kétchup muffin de maíz puré de calabaza melón fresco 	4 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de queso fundido batatas fritas kétchup rebanadas de manzana fresca
7 no hay clases	8 <ul style="list-style-type: none"> pollo tirado de barbacoa tofu asado de barbacoa pan integral alubias carillas rodajas de naranjas frescas 	9 <ul style="list-style-type: none"> pollo de "yakisoba" tofu con sésamo fideos "yakisoba" guisantes al vapor melón fresco 	10 <ul style="list-style-type: none"> nachos con carne y queso nachos con frijoles y queso maíz para tacos banana fresca 	11 <ul style="list-style-type: none"> albóndigas de pavo en cuartos con salsa de tomate boloñesa de tofu espaguetis integrales judías verdes al vapor uvas frescas
14 no hay clases	15 no hay clases	16 no hay clases	17 no hay clases	18 no hay clases
21 <ul style="list-style-type: none"> pizza con queso maíz al vapor duraznos frios 	22 <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 rodajas de naranjas frescas 	23 <ul style="list-style-type: none"> tacos de carne tacos sofritas judías pintas con chipotle salsa de tomates asados banana fresca 	24 <ul style="list-style-type: none"> sloppy joe con pavo sloppy joe con lenteja pan integral batatas fritas kétchup melón fresco 	25 <ul style="list-style-type: none"> tira crujiente de pollo nuggets vegetarianos de "chik'n" kétchup bollo integral puré de patata rebanadas de manzana fresca
28 <ul style="list-style-type: none"> alfredo de pollo alfredo vegetariano con "chik'n" pasta penne integral brócoli al vapor peras frias 	29 <ul style="list-style-type: none"> perrito caliente de carne cortado a lo largo hamburguesa vegetariano pan integral patatas rojas asadas kétchup y mostaza rodajas de naranjas frescas 	30 <ul style="list-style-type: none"> tacos de pescado salsa baja de crema quesadilla de queso maíz al vapor banana fresca 	1 <ul style="list-style-type: none"> pollo asada con hierbas nuggets vegetarianos de "chik'n" kétchup muffin de maíz puré de calabaza melón fresco 	2 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de queso fundido batatas fritas kétchup rebanadas de manzana fresca

¡CELEBREMOS EL FESTIVAL DE LOS ESTUDIANTES DE IDIOMAS!

¡Prueba sabores de **Japón** el 9 de abril y sabores de **Italia** el 11 de abril!





El Menú de Merienda de Abril

MERIENDA

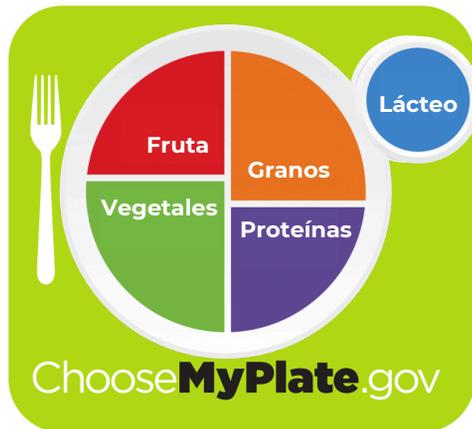
¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local

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
3/31 <ul style="list-style-type: none"> goldfish de pretzel palito de queso 	1 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de pepino aderezo italiano galletas de queso 	2 <ul style="list-style-type: none"> yogur goldfish de galletas graham con canela 	3 <ul style="list-style-type: none"> muffin de maíz rebanadas de manzana fresca 	4 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de salami de carne naranjas clementinas
7 no hay clases	8 <ul style="list-style-type: none"> goldfish de galletas graham con canela copa de mantequilla de pipa de girasol 	9 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de pepino aderezo ranchero galletas de queso 	10 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de salami de carne naranjas clementinas 	11 <ul style="list-style-type: none"> muffin de maíz palito de queso
14 no hay clases	15 no hay clases	16 no hay clases	17 no hay clases	18 no hay clases
21 <ul style="list-style-type: none"> yogur granola integral 	22 <ul style="list-style-type: none"> goldfish de galletas graham con canela copa de mantequilla de pipa de girasol 	23 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de pepino aderezo ranchero galletas de queso 	24 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de salami de carne naranjas clementinas 	25 <ul style="list-style-type: none"> muffin de maíz palito de queso
28 <ul style="list-style-type: none"> goldfish de pretzel palito de queso 	29 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de pepino aderezo italiano galletas de queso 	30 <ul style="list-style-type: none"> yogur goldfish de galletas graham con canela 	1 <ul style="list-style-type: none"> muffin de maíz rebanadas de manzana fresca 	2 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de salami de carne naranjas clementinas



El Menú de Cena de Abril

DCPS CENA

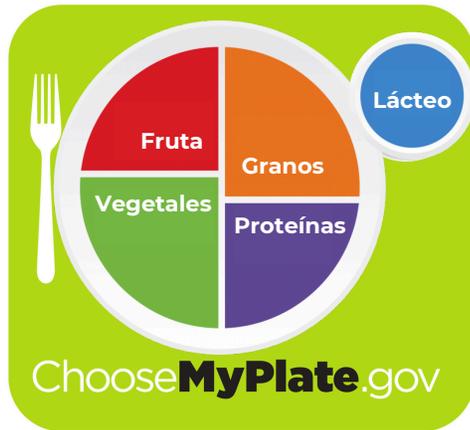
¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local

Todos los granos son integrales.

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades



Comidas Saludables para Estudiantes Activos!

Para crear una comida 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
2 <ul style="list-style-type: none"> sándwich club de pavo por pan submarino integral mostaza y mayonesa rodajas de pepino aderezo ranchero melón fresco 	3 <ul style="list-style-type: none"> burrito de pollo búfalo tallo de apio aderezo ranchero puré de manzana 	4 <ul style="list-style-type: none"> sándwich con mantequilla de pipa y mermelada palito de queso zanahoritas aderezo italiano manzana fresca 	5 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de huevo en pan integral brócoli aderezo de mostaza y miel pera fresca 	6 <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 no hay clases	10 <ul style="list-style-type: none"> sándwich con mantequilla de pipa y mermelada palito de queso tallos de apio aderezo ranchero duraznos frios 	11 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de tuna en pan integral col rizada con limon y queso parmesano manzana fresca 	12 <ul style="list-style-type: none"> pollo con salsa búfalo muffin de maíz ensalada de verduras de hoja pepinos cortados aderezo rancheros puré de manzana 	13 <ul style="list-style-type: none"> sándwiches chiquitos con jamón y queso coliflor aderezo italiano rodajas de naranjas frescas
16 no hay clases	17 no hay clases	18 no hay clases	19 no hay clases	20 no hay clases
23 <ul style="list-style-type: none"> sándwiches chiquitos con jamón y queso zanahoritas aderezo italiano peras frias 	24 <ul style="list-style-type: none"> sándwich con mantequilla de pipa y mermelada palito de queso guisantes dulces aderezo ranchero puré de manzana 	25 <ul style="list-style-type: none"> ensalada cobb con pavo cortado pan integral aderezo de mostaza y miel manzana fresca 	26 <ul style="list-style-type: none"> burrito de pollo con comino y limon lechuga triturada tomates cortados crema agria pera fresca 	27 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de pollo en pan integral broccoli aderezo balsámico rodajas de naranjas frescas
30 <ul style="list-style-type: none"> sándwich club de pavo por pan submarino integral mostaza y mayonesa rodajas de pepino aderezo ranchero melón fresco 	31 <ul style="list-style-type: none"> burrito de pollo búfalo tallo de apio aderezo ranchero puré de manzana 	1 <ul style="list-style-type: none"> sándwich con mantequilla de pipa y mermelada palito de queso zanahoritas aderezo italiano manzana fresca 	2 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de huevo en pan integral brócoli aderezo de mostaza y miel pera fresca 	3 <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



El Menú de Almuerzo de Abril para el Bar Fusión

ESCUELAS PÚBLICAS | 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; Miércoles - manzana & banana; Jueves - melón; Viernes - manzana

3/31 - 4/4 & 4/28 - 5/2 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

4/7 - 4/11 BOL DE PASTA

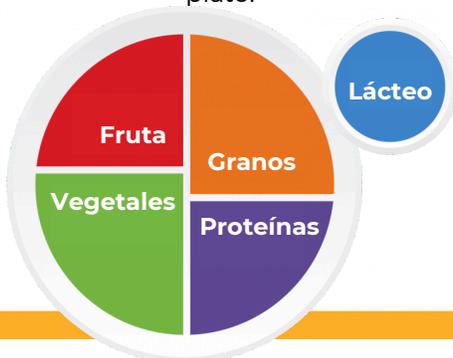
- + elige su base**
 - rotini integral
- + elige su proteína**
 - pollo asado con hierbas
 - garbanzos
- + elige sus cubiertas**
 - brócoli al vapor
 - pimientos rojos asados
 - patatas rojas asadas
 - espinaca salteada
 - queso parmesano
 - queso mozzarella
- + añade su salsa**
 - salsa de tomate
 -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

4/21 - 4/25 BOL JAMAICANO

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

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





El Menú de Almuerzo de Abril para el Bar de Ensalada

ESCUELAS PÚBLICAS | 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; Miércoles - manzana & banana; Jueves - melón; Viernes - manzana.

3/31 - 4/4 & 4/28 - 5/2 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

4/7 - 4/11 POLLO BARBACOA

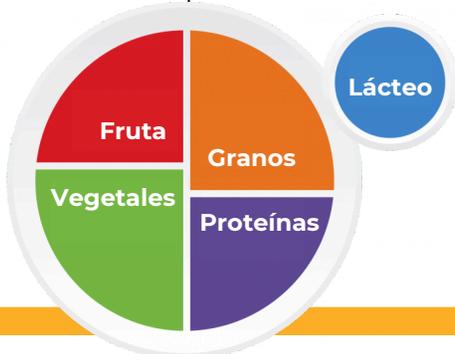
- + **elige su base**
 - lechuga romana
- + **elige su proteína**
 - pollo barbacoa
 - garbanzos
- + **elige sus cubiertas**
 - cebolla roja
 - palitos de pimiento rojo
 - maíz
 - queso cheddar
 - picatoste integral
 - pan integral
- + **añade su aderezo**
 - aderezo de mostazo y miel

4/21 - 4/25 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

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





El Menú de Almuerzo de Abril para el Bar de Ensalada

ESCUELAS PÚBLICAS | 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

3/31 - 4/4 & 4/28 - 5/2 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

4/7 - 4/11 POLLO BARBACOA

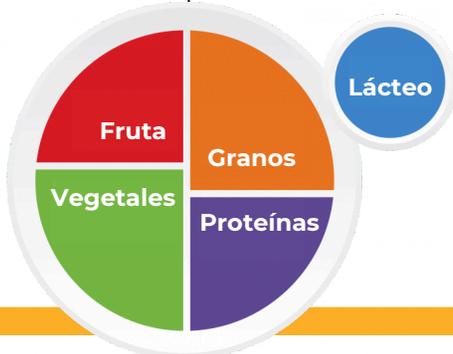
- + elige su base**
 - lechuga romana
- + elige su proteína**
 - pollo barbacoa
 - garbanzos
- + elige sus cubiertas**
 - cebolla roja
 - palitos de pimiento rojo
 - maiz
 - queso cheddar
 - picatostes integral
 - bollo integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo con mostazo y miel

4/21 - 4/25 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!





El Menú de Almuerzo de Abril para el Bar de Sándwiches

ESCUELAS PÚBLICAS | 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

3/31 - 4/4
& 4/28 - 5/2
POLLO BÚFALO

sándwich con pollo búfalo

- pollo búfalo
- bollo integral

4/7 - 4/11
SÁNDWICH QUESO FUNDIDO

queso fundido

- pan integral
- queso cheddar

4/21 - 4/25
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!

