



El Menú de Desayuno de Junio

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
2 - bagel integral - queso de crema - mermelada - rebanadas de manzanas frescas	3 - palitos de tostadas francescas - salchicha de pavo - salchicha vegetariana - jarabe natural - pera fresca	4 - cereal de "honey bunches of oats" - chex cereal de arándanos - banana fresca 100% jugo de naranja	5 parfait de arándanos	6 - biscuit integral - salchicha de pavo - salchicha vegetariana - salsa picante - melón fresco
9 parfait de bayas mezcladas	10 - muffin ingles integral - tortilla española con tomates y albahaca - mantequilla - mermelada - pera fresca	11 - pan dulce de arándanos - huevo duro - salsa picante - rodajas de naranjas frescas	12 - avena cocida de fresa - banana fresca 100% jugo de naranja	13 - panqueques - salchicha de pavo - salchicha vegetariana - mantequilla - jarabe natural - melón fresco
16 - chex cereal de arándanos - cereal "shredded wheat" de fresa - rebanadas de manzanas frescas	17 - sémola con queso - huevos revueltos - tocino de pavo - salchicha vegetariana - pera fresca	18 - bagel integral - queso de crema - mermelada - rodajas de naranjas frescas	19	20
23	24	25	26	27
30	7/1	7/2	7/3	7/4

DÍA DE LAS BAYAS Y LAS VERDURAS

Celebre el **6/5** con arándanos para el desayuno y fresas locales frescas y ensalada verde para el almuerzo.



Berries & Greens Day



El Menú de Desayuno de Junio

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 - bagel integral - queso de crema - mermelada - rebanadas de manzanas frescas	3 - palitos de tostadas francescas - salchicha de pavo - salchicha vegetariana - jarabe natural - pera fresca	4 - cereal de "honey bunches of oats" - chex cereal de arándanos - banana fresca 100% jugo de naranja	5 parfait de arándanos	6 - biscuit integral - salchicha de pavo - salchicha vegetariana - salsa picante - melón fresco
9 parfait de bayas mezcladas	10 - muffin ingles integral - tortilla española con tomates y albahaca - mantequilla - mermelada - pera fresca	11 - pan dulce de arándanos - huevo duro - salsa picante - rodajas de naranjas frescas	12 - croissant de integral - mermelada - banana fresca 100% jugo de naranja	13 - panqueques - salchicha de pavo - salchicha vegetariana - jarabe natural - mantequilla - melón fresco
16 - chex cereal de arándanos - cereal trigo triturado de fresa - rebanadas de manzanas frescas	17 - croissant de integral - salchicha de pavo - salchicha vegetariana - mermelada - pera fresca	18 - bagel integral - queso de crema - mermelada - rodajas de naranjas frescas	19	20
23	24	25	26	27
30	7/1	7/2	7/3	7/4

DÍA DE LAS BAYAS Y LAS VERDURAS

Celebre el **6/5** con arándanos para el desayuno y fresas locales frescas y ensalada verde para el almuerzo.



Berries & Greens Day



SIRVIENDO COMIDA PREMIADA QUE LOS NIÑOS AMAN.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

SIGUENOS POR LOS REDES SOCIALES!



El Menú de Desayuno de Junio

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 - bagel integral - queso de crema - mermelada - rebanadas de manzanas frescas	3 - palitos de tostadas francescas - jarabe natural - peras frías	4 - cheerios de miel - banana fresca	5 parfait de arándanos	6 - biscuit integral - salchicha de pavo - salchicha vegetariana - melón fresco
9 parfait de bayas mezcladas	10 - muffin ingles integral - tortilla española con tomates y albahaca - mantequilla - mermelada - peras frías	11 - pan dulce de arándanos - rodajas de naranjas frescas	12 - avena cocida de fresa - banana fresca	13 - panqueques - jarabe natural - melón fresco
16 - chex cereal de arándanos - rebanadas de manzanas frescas	17 - huevos revueltos - tostada integral - mermelada - peras frías	18 - bagel integral - queso de crema - mermelada - rodajas de naranjas frescas	19 	20
23	24	25	26	27
30	7/1 	7/2 	7/3	7/4 

DÍA DE LAS BAYAS Y LAS VERDURAS

Celebre el **6/5** con arándanos para el desayuno y fresas locales frescas y ensalada verde para el almuerzo.



Berries & Greens Day



SIRVIENDO COMIDA PREMIADA QUE LOS NIÑOS AMAN.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

SIGUENOS POR LOS REDES SOCIALES!



El Menú de Almuerzo de Mayo

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 oportunidades

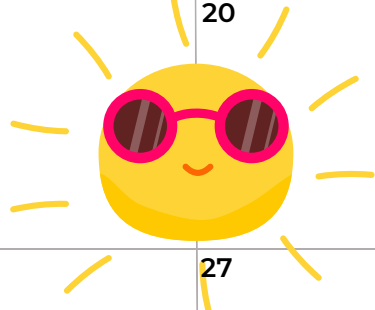
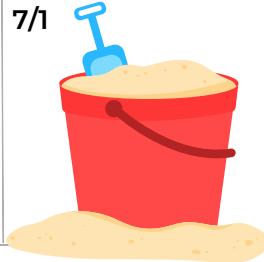
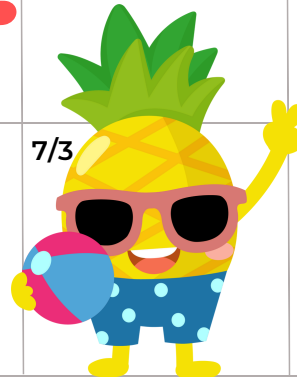
COMIDA DE INICIO DE VERANO

¡DC Central Kitchen invita a los estudiantes a disfrutar de una comida especial el 6/10 para celebrar el final del año escolar!

MENÚ

hamburguesa de queso
o hamburguesa
vegetariana
pepinillos encurtidos
lechuga & tomate
kétchup y mostaza
patatas rojas asadas
maíz al vapor
sandía fresca



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 - pizza de pepperoni - pizza de queso 🌱 - brócoli al vapor - rodajas de pepino - aderezo ranchero - pera fresca	3 - nachos de carne y queso - nachos de frijoles y queso 🌱 - maíz al vapor - salsa con tomate asado - crema agria - rodajas de naranjas frescas	4 - pollo de salsa naranja - tofu de salsa naranja 🌱 - arroz integral - zanahorias al vapor - guisantes al vapor - melón fresco	5 - pollo tirado de barbacoa 🍓 - tofu asado de barbacoa 🌱 - pan integral - alubias carillas - ensalada de verduras de hoja locales - vinagreta de fresa - fresas locales frescas	6 - huevos revueltos 🌱 - waffles integral - hash de batatas - berzas estofadas - jarabe natural - mantequilla - salsa picante - rebanadas de manzanas frescas
9 - empanadas de pollo y frijoles negros - quesadilla de queso 🌱 - salsa de tomates asados - plátanos al horno - crema agria - rodajas de naranjas frescas	10 - hamburguesa de queso - hamburguesa vegetariana 🌱 - pan integral - lechuga y tomate - pepinillos encurtidos - patatas rojas asadas - maíz al vapor - kétchup y mostaza - sandía fresca	11 - 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	12 - pierna de pollo de miel picante - nuggets vegetarianos de chik'n de miel picante 🌱 - bollo integral - macarrones con queso - berzas estofadas - calabaza asada con canela - melón fresco	13 - bagre crujiente - nuggets vegetarianos de "chik'n" 🌱 - salsa picante - frijoles rojos y arroz - repollo sofrito - rebanadas de manzanas frescas
16 - tira crujiente de pollo - nuggets vegetarianos de "chik'n" 🌱 - ketchup - bollo integral - puré de patata - judías verdes al vapor - pera fresca	17 - tacos de carne 🌱 - tacos sofritas - lechuga triturada - judías pintas de chipotle - salsa de tomates asados - rodajas de naranjas frescas	18 - 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	19 	20
23	24 	25	26	27
30	7/1	7/2	7/3 	7/4

SUMMER



SIRVIENDO COMIDA PREMIADA QUE LOS NIÑOS AMAN.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

SIGUENOS POR LOS REDES SOCIALES!



El Menú de Almuerzo de Junio

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
2 - pizza de pepperoni - pizza de queso 🌱 - brócoli al vapor - rodajas de pepino - aderezo ranchero - pera fresca	3 - nachos de carne y queso - nachos de frijoles y queso 🌱 - maíz al vapor - salsa con tomate asado - crema agria - rodajas de naranjas frescas	4 - pollo de salsa naranja - tofu de salsa naranja 🌱 - arroz integral - zanahorias al vapor - guisantes al vapor - melón fresco	5 - pollo tirado de barbacoa 🍓 - tofu asado de barbacoa 🌱 - pan integral - alubias carillas - ensalada de verduras de hoja locales - vinagreta de fresa - fresas locales frescas	6 - huevos revueltos 🌱 - waffles integral - hash de batatas - berzas estofadas - jarabe natural - salsa picante - rebanadas de manzanas frescas
9 - empanadas con pollo y frijoles negros - quesadilla con queso 🌱 - salsa de tomates asados - plátanos al horno - rodajas de naranjas frescas	10 - hamburguesa de queso - hamburguesa vegetariana 🌱 - pan integral - lechuga y tomate - pepinillos encurtidos - patatas rojas asadas - maíz al vapor - ketchup y mostaza - sandía fresca	11 - albóndigas de pavo y salsa de tomate - bolognese de tofu 🌱 - espagueti integral - bollo integral - ensalada de verduras de hoja - aderezo ranchero - banana fresca	12 - pierna de pollo de miel picante - nuggets vegetarianos de chik'n de miel picante 🌱 - bollo integral - macarrones con queso - berzas estofadas - calabaza asada con canela - melón fresco	13 - bagre crujiente - nuggets vegetarianos de "chik'n" 🌱 - salsa picante - frijoles rojos y arroz - repollo sofrito - rebanadas de manzana fresca
16 - tira crujiente de pollo - nuggets vegetarianos de "chik'n" 🌱 - ketchup - bollo integral - puré de patata - judías verdes al vapor - pera fresca	17 - tacos de carne 🌱 - tacos sofritas - lechuga triturada - judías pintas de chipotle - salsa de tomates asados - rodajas de naranjas frescas	18 - pollo con salsa de chili dulce - tofu con salsa de chili dulce 🌱 - arroz integral - zanahorias al vapor - brócoli con jengibre y soja - banana fresca	19	20
23	24	25	26	27
30	7/1	7/2	7/3	7/4

COMIDA DE INICIO DE VERANO

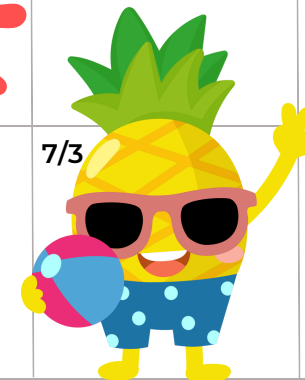
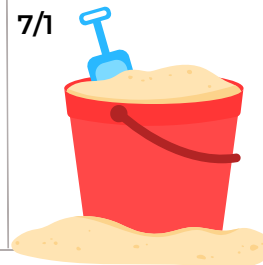
¡DC Central Kitchen invita a los estudiantes a disfrutar de una comida especial el **6/10** para celebrar el final del año escolar!

MENÚ

hamburguesa de queso
o hamburguesa vegetariana
pepinillos encurtidos
lechuga & tomate
ketchup y mostaza
patatas rojas asadas
maíz al vapor
sandía fresca



SUMMER





SIRVIENDO COMIDA PREMIADA QUE LOS NIÑOS AMAN.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

SIGUENOS POR LOS REDES SOCIALES!



El Menú de Almuerzo de Junio

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

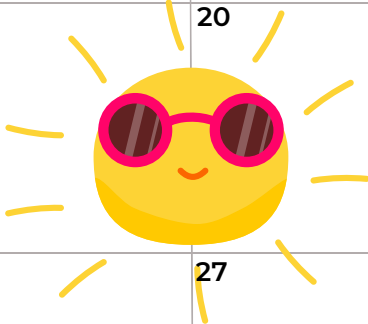
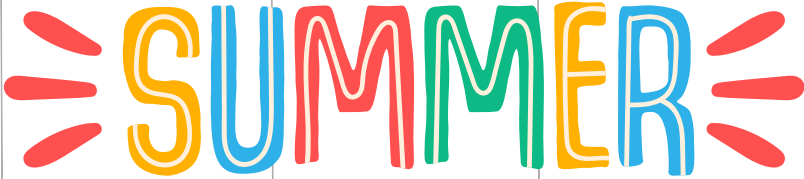
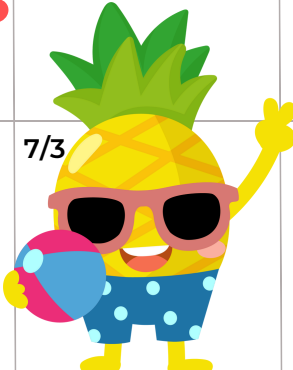
COMIDA DE INICIO DE VERANO

¡DC Central Kitchen invita a los estudiantes a disfrutar de una comida especial el 6/10 para celebrar el final del año escolar!

MENÚ

hamburguesa de queso
o hamburguesa
vegetariana
pepinillos encurtidos
lechuga & tomate
kétchup y mostaza
patatas rojas asadas
maíz al vapor
sandía fresca



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 • pizza de pepperoni • pizza de queso  • brócoli al vapor • peras frías	3 • nachos de carne y queso • nachos de frijoles y queso  • maíz al vapor • rodajas de naranjas frescas	4 • pollo de salsa naranja • tofu de salsa naranja  • arroz integral • guisantes al vapor • melón fresco	5 • pollo tirado de barbacoa • tofu asado de barbacoa  • pan integral • alubias carillas • fresas locales frescas 	6 • huevos revueltos  • waffles integral • hash de batatas • jarabe natural • rebanadas de manzana fresca
9 • empanadas con pollo y frijoles negros • quesadilla con queso  • salsa de tomates asados • plátanos al horno • rodajas de naranjas frescas	10 • hamburguesa de queso • hamburguesa vegetariana  • pan integral • pepinillos encurtidos • maíz al vapor • ketchup y mostaza • sandía fresca 	11 • albóndigas de pavo descuartizadas • y salsa de tomate  • bolognese de tofu • espagueti integral • judías verdes salteadas • banana fresca	12 • pollo de barbacoa cortado en cubitos • nuggets vegetarianos de barbacoa  • macarrones con queso • berzas estofadas • melón fresco	13 • bagre crujiente • nuggets vegetarianos de "chik'n"  • frijoles rojos y arroz • rebanadas de manzanas frescas
16 • tira crujiente de pollo • nuggets vegetarianos de "chik'n"  • ketchup • bollo integral • puré de patata • peras frías	17 • tacos de carne  • tacos sofritas • judías pintas con chipotle • salsa de tomates asados • rodajas de naranjas frescas	18 • pollo con salsa de chili dulce • tofu con salsa de chili dulce  • arroz integral • brócoli con jengibre y soja • banana fresca	19 	
23 	24 	25	26 	27
30	7/1	7/2	7/3	7/4



El Menú de Merienda de Junio

MERIENDA

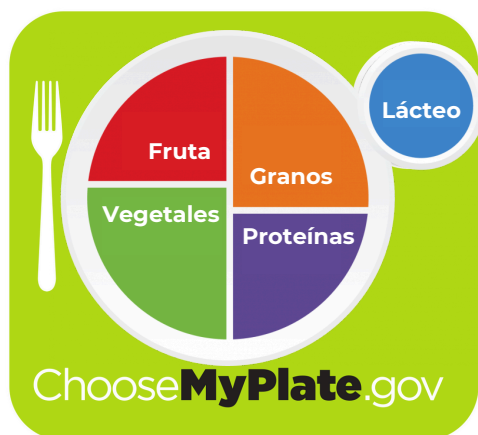
¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local

Todos los granos son integrales.

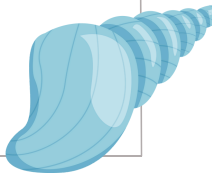
El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

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
2 - yogur - granola integral	3 - goldfish galletas graham de canela - copa de mantequilla de semillas de girasol	4 - goldfish de pretzel - palito de queso	5 - rodajas de salami de carne - naranjas clementinas	6 - muffin de maíz - palito de queso 
9 - goldfish de pretzel - palito de queso	10 - rodajas de pepino - aderezo italiano - galletas de queso	11 - yogur - goldfish galletas graham con canela	12 - muffin de maíz - rebanadas de manzana fresca	13 - rodajas de salami de carne - naranjas clementinas
16 - yogur - granola integral	17 - goldfish galletas graham con canela - copa de mantequilla de semillas de girasol	18 - goldfish de pretzel - palito de queso	19	20
23 	24	25	26	27 
30	7/1	7/2	7/3 	7/4 



El Menú de Cena de Junio

DCPS CENA

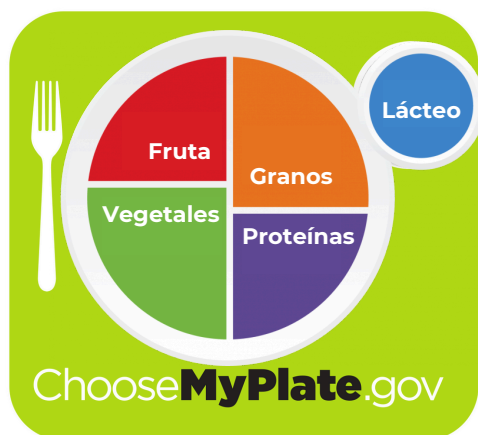
¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local

Todos los granos son integrales.

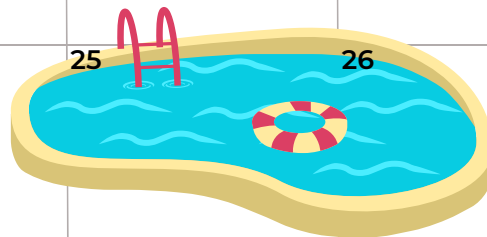
El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades



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
2 - burrito de pollo suroeste - zanahoritas - aderezo de lima y miel - melón fresco	3 - sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada - palito de queso - tallos de apio - aderezo ranchero - puré de manzana	4 - ensalada de tuna en pan integral - col rizada con lima y queso parmesano - manzana fresca	5 - pollo de salsa búfalo - muffin de maíz - ensalada de verduras de hoja - pepinos cortados - aderezo ranchero - pera fresca	6 - sándwiches chiquitos de jamón y queso - cogollos de coliflor - aderezo italiano - rodajas de naranjas frescas
9 - burrito de pollo con salsa chili dulce - ensalada asiática de repollo con col rizada - melón fresco	10 - sándwich con pavo y queso - zanahoritas - aderezo ranchero - puré de manzana	11 - pollo asado con hierbas - pan integral - ensalada de verduras de hoja - pepinos cortados - aderezo balsámico - manzana fresca	12 - sándwich club de pavo en pan submarino integral - mostaza y mayonesa - rodajas de pepino - aderezo italiano - pera fresca	13 - ensalada de pollo al curry en pan integral - guisantes - aderezo de soja y cítricos - rodajas de naranjas frescas
16 - sándwiches chiquitos con jamón y queso - zanahoritas - aderezo italiano - melón fresco	17 - sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada - palito de queso - guisantes - aderezo ranchero - puré de manzana	18 - ensalada cobb con pavo cortado - pan integral - aderezo de mostaza y miel - manzana fresca	19	20
23 	24	25 	26	27 
30	7/1	7/2	7/3	7/4



SIRVIENDO COMIDA PREMIADA QUE LOS NIÑOS AMAN.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

SIGUENOS POR LOS REDES SOCIALES!



El Menú de Almuerzo de Junio 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 menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

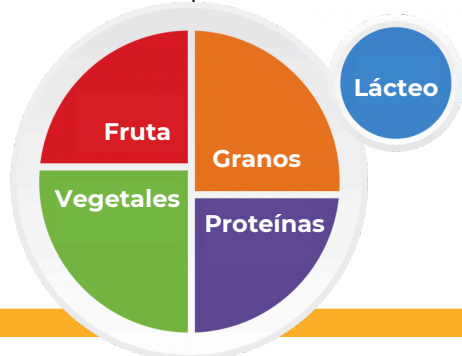
Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

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!



6/2 - 6/6 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

6/9 - 6/13 BOL FAJITA DE MS. LORENA

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

6/16 - 6/18 BOL JAMAICANO

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





SIRVIENDO COMIDA PREMIADA QUE LOS NIÑOS AMAN.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

SIGUENOS POR LOS REDES SOCIALES!



El Menú de Almuerzo de Junio para el Bar de Ensalada

ESCUELAS PÚBLICAS | 9-12

Todos los granos son integrales.

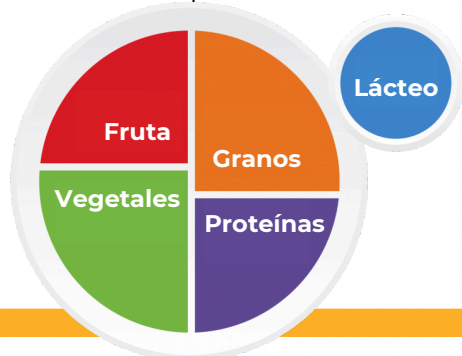
Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida
El menú está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

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

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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



6/2 - 6/6 TACO SUROESTE

+ elige su base

- lechuga romana

+ elige su proteína

- pollo de comino y lima
- fríjoles negros

+ elige sus cubiertas

- tomatitos
- maíz
- cebolla roja
- queso cheddar
- chips de tortilla integrales
- bollo integral

+ añade su aderezo

- aderezo de miel y lima

6/9 - 6/13 ENSALADA CHEF

+ elige su base

- ensalada verduras de hoja

+ elige su proteína

- pollo asado con hierbas
- jamón de pavo cortado
- huevo duro

+ elige sus cubiertas

- garbanzos
- tomates
- pepinos cortados
- maíz
- queso cheddar
- picatostes integral
- pan integral

+ añade su aderezo

- aderezo de mostaza y miel

6/16 - 6/18 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
- picatostes integral
- pan integral

+ añade su aderezo

- aderezo de mostaza y miel





SIRVIENDO COMIDA PREMIADA QUE LOS NIÑOS AMAN.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

SIGUENOS POR LOS REDES SOCIALES!



El Menú de Almuerzo de Mayo 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 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

6/2 - 6/6 TACO SUROESTE

- + **elige su base**
 - lechuga romana
- + **elige su proteína**
 - pollo de comino y lima
 - black beans
- + **elige sus cubiertas**
 - tomatitos
 - cebolla roja
 - maiz
 - queso cheddar
 - picatostes integral
 - bollo integral
- + **añade su aderezo**
 - aderezo con miel y lima

6/9 - 6/13 ENSALADA CHEF

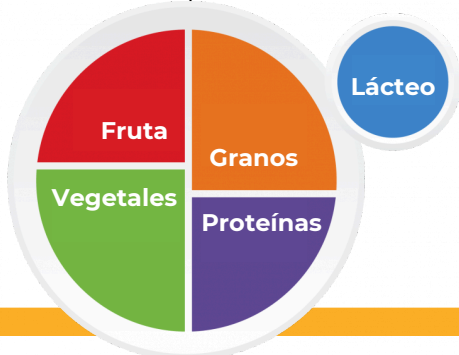
- + **elige su base**
 - ensalada de verduras hojas
- + **elige su proteína**
 - pollo asado con hierbas
 - huevo duro
- + **elige sus cubiertas**
 - garbanzos
 - tomates
 - pepinos cortados
 - maiz
 - queso cheddar
 - picatostes integral
 - bollo integral
- + **añade su aderezo**
 - aderezo de mostaza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

6/16 - 6/18 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 de mostaza y miel

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





SIRVIENDO COMIDA PREMIADA QUE LOS NIÑOS AMAN.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

SIGUENOS POR LOS REDES SOCIALES!



El Menú de Almuerzo de Junio 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

6/2 - 6/6 SÁNDWICH QUESO FUNDIDO

queso fundido

- pan integral
- queso cheddar

6/9 - 6/13 HAMBURGUESA CON QUESO

hamburguesa con queso

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

6/16 - 6/18 SÁNDWICH CLUB DE 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!

