

Breakfast
DCPS Breakfast ECE

zDC Central Kitchen

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
25 cereales chex de arándano manzana fresca	26 pan francés integral jarabe gojas de naranja	27 bagel queso crema mermelada de fresa melón	28 avena con fresas jugo de naranja	29 croissant integral huevo revuelto melón
1 no hay escuela	2 cereales "rice chex" de canela manzana fresca	3 panqueques jarabe melón	4 pan de banana jugo de naranja	5 arándanos frescos granola yogur de vainilla
8 cereales chex de arándano manzana fresca	9 avena con durazno gojas de naranja	10 waffles emoji jarabe huevo revuelto melón	11 burrito de huevo y queso jugo de naranja	12 bagel queso crema mermelada de fresa melón
15 cereales "rice chex" de canela manzana fresca	16 chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral miel gojas de naranja	17 panqueques jarabe melón	18 pan de arándano jugo de naranja	19 yogur de vainilla granola Frozen Strawberries
22 cereales chex de arándano manzana fresca	23 pan francés integral jarabe gojas de naranja	24 bagel queso crema mermelada de fresa melón	25 avena con fresas jugo de naranja	26 croissant integral huevo revuelto melón
29 cereales "rice chex" de canela manzana fresca	30 huevo revuelto pancito integral mermelada de uva gojas de naranja	1 panqueques jarabe melón	2 pan de banana jugo de naranja	3 arándanos frescos granola yogur de vainilla

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

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
25 cereales "honey bunches of oats" cereales manzana fresca	26 pan francés integral chorizo de pavo chorizo vegetariano* jarabe naranja fresca cereales	27 bagel queso crema mermelada de fresa melón cereales	28 avena con fresas frittata de tomate y albahaca salsa picante durazno fresco jugo de naranja cereales "honey bunches of oats"	29 sémola de maíz con queso chorizo de pavo chorizo vegetariano* huevo revuelto salsa picante melón cereales "honey bunches of oats"
1 no hay escuela	2 cereales "honey bunches of oats" cereales de trigo con fresa manzana fresca	3 panqueques tocino de pavo chorizo vegetariano* jarabe mantequilla melón cereales "honey bunches of oats"	4 pan de banana durazno fresco jugo de naranja cereales "honey bunches of oats"	5 arándanos frescos granola yogur de vainilla cereales "honey bunches of oats" naranja fresca
8 cereales de trigo con fresa cereales chex de canela manzana fresca	9 avena con durazno frittata de tomate y albahaca salsa picante naranja fresca cereales de trigo con fresa	10 waffles emoji mantequilla jarabe huevo revuelto salsa picante melón cereales de trigo con fresa	11 burrito de huevo y queso salsa picante durazno fresco jugo de naranja cereales de trigo con fresa	12 bagel queso crema mermelada de fresa melón cereales de trigo con fresa
15 cereales de trigo con fresa cereales chex de canela manzana fresca	16 chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral miel naranja fresca cereales chex de canela	17 panqueques huevo revuelto mantequilla jarabe melón cereales chex de canela	18 pan de arándano durazno fresco jugo de naranja cereales chex de canela	19 yogur de vainilla granola Frozen Strawberries cereales chex de canela naranja fresca
22 cereales "honey bunches of oats" cereales manzana fresca	23 pan francés integral chorizo de pavo chorizo vegetariano* jarabe naranja fresca cereales	24 bagel queso crema mermelada de fresa melón cereales	25 avena con fresas frittata de tomate y albahaca salsa picante durazno fresco jugo de naranja cereales "honey bunches of oats"	26 sémola de maíz con queso chorizo de pavo chorizo vegetariano* huevo revuelto salsa picante melón cereales "honey bunches of oats"

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
29 cereales "honey bunches of oats" cereales de trigo con fresa manzana fresca	30 huevo revuelto salsa picante pancito integral mantequilla mermelada de uva naranja fresca cereales "honey bunches of oats"	1 panqueques tocino de pavo chorizo vegetariano* jarabe mantequilla melón cereales "honey bunches of oats"	2 pan de banana durazno fresco jugo de naranja cereales "honey bunches of oats"	3 arándanos frescos granola yogur de vainilla cereales "honey bunches of oats" naranja fresca

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

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
25 cereales "honey bunches of oats" cereales manzana fresca	26 pan francés integral chorizo de pavo chorizo vegetariano* jarabe naranja fresca cereales	27 bagel queso crema mermelada de fresa melón cereales	28 croissant integral mermelada de fresa frittata de tomate y albahaca salsa picante durazno fresco jugo de naranja cereales "honey bunches of oats"	29 pancito integral mermelada de uva mantequilla chorizo de pavo chorizo vegetariano* melón cereales "honey bunches of oats"
1 no hay escuela	2 cereales "honey bunches of oats" cereales de trigo con fresa naranja fresca	3 panqueques tocino de pavo chorizo vegetariano* jarabe mantequilla melón cereales "honey bunches of oats"	4 pan de banana durazno fresco jugo de naranja cereales "honey bunches of oats"	5 arándanos frescos granola yogur de vainilla cereales "honey bunches of oats" naranja fresca
8 cereales de trigo con fresa cereales chex de canela manzana fresca	9 croissant integral mermelada de fresa frittata de tomate y albahaca salsa picante naranja fresca cereales de trigo con fresa	10 waffles emoji mantequilla jarabe melón cereales de trigo con fresa	11 burrito de huevo y queso salsa picante durazno fresco jugo de naranja cereales de trigo con fresa	12 bagel queso crema mermelada de fresa melón cereales de trigo con fresa
15 cereales de trigo con fresa cereales chex de canela manzana fresca	16 chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral miel naranja fresca cereales chex de canela	17 panqueques mantequilla jarabe melón cereales chex de canela	18 pan de arándano durazno fresco jugo de naranja cereales chex de canela	19 yogur de vainilla granola Frozen Strawberries cereales chex de canela naranja fresca
22 cereales "honey bunches of oats" cereales manzana fresca	23 pan francés integral chorizo de pavo chorizo vegetariano* jarabe naranja fresca cereales	24 bagel queso crema mermelada de fresa melón cereales	25 croissant integral mermelada de fresa frittata de tomate y albahaca salsa picante durazno fresco jugo de naranja cereales "honey bunches of oats"	26 pancito integral mermelada de uva mantequilla chorizo de pavo chorizo vegetariano* melón cereales "honey bunches of oats"

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
29 cereales "honey bunches of oats" cereales de trigo con fresa manzana fresca	30 pancito integral mantequilla mermelada de uva naranja fresca cereales "honey bunches of oats"	1 panqueques tocino de pavo chorizo vegetariano* jarabe mantequilla melón cereales "honey bunches of oats"	2 pan de banana durazno fresco jugo de naranja cereales "honey bunches of oats"	3 arándanos frescos granola yogur de vainilla cereales "honey bunches of oats" naranja fresca

- 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

Monday

25

empanadas de pollo y
frijoles
quesadilla*
plátano rostizado
pepino
crema agria
uvas frescas

Tuesday

26

hamburguesa en pan
integral
hamburguesa vegetariana*
lechuga y tomate
kétchup
mostaza
papas rostizadas
ensalada de pepino
manzana fresca

Wednesday

27

pollo "frito" al horno
nuggets vegetarianos*
kétchup
macarrones con queso
bollo de pan
camote rostizado
ensalada de calabacín
naranja fresca

Thursday

28

pescado sazonado
nuggets vegetarianos*
arroz integral
curtido con cilantro
y limón
frijoles pintos con
chipotle
sandía fresca

Friday

29

pierna de pollo picante
nuggets vegetarianos
picantes*
pan de maíz
brócoli fresco
zanahoria bebe
aderezo ranch
durazno fresco
manzana fresca

1

no hay escuela

2

pizza de queso*
elote al vapor
ejotes verdes al vapor
uvas frescas

3

sándwich de pavo
"sloppy joe"
sándwich de lenteja
"sloppy joe"*
papa rostizada
kétchup
calabaza de verano asada
naranja fresca

4

pollo dulce y picante
tofu dulce y picante*
arroz integral
zanahoria al vapor
brócoli con soya y
jengibre
sandía fresca

5

nachos de carne y queso
nachos de frijoles y
queso
crema agria
elote con chili y limón
Tomato Salsa
durazno fresco
manzana fresca

8

ravioli de queso con
salsa de tomate*
pan de ajo
zanahoria al vapor
brócoli al vapor
uvas frescas

9

perro caliente
hamburguesa vegetariana*
kétchup
mostaza
frijoles barbacoa
elote al vapor
manzana fresca

10

sándwich de
pescado crujiente
sándwich de
queso tostado*
ensalada de col lombarda
ejotes verdes al vapor
salsa picante
naranja fresca

11

pierna de pollo peruano
nuggets vegetarianos*
arroz integral con
cilantro y lima
ensalada verde
aderezo de cilantro
y limón
papas rostizadas
sandía fresca

12

chili de pavo y frijoles
chili vegetariano*
totopos de maíz
elote al vapor
tomates rebanados
ensalada de lechuga
aderezo ranch
durazno fresco
manzana fresca

15

pizza con pepperoni
pizza de queso*
brócoli al vapor
zanahoria bebe
aderezo ranch
uvas frescas

16

sándwich de albóndigas
de pavo
sándwich de
queso tostado*
ejotes verdes al pesto
ensalada verde
aderezo balsámico
manzana fresca

17

sándwich de pollo
barbacoa
sándwich de tofu
barbacoa*
ensalada de repollo
elote al vapor
naranja fresca

18

tacos de carne y queso
tacos de tofu sofrito*
frijoles negros
Tomato Salsa
sandía fresca

19

pollo con salsa
de naranja
tofu con salsa de
naranja*
lo mein integral
arvejas al vapor
zanahoria al vapor
durazno fresco
manzana fresca

22

empanadas de pollo y
frijoles
quesadilla*
plátano rostizado
pepino
crema agria
uvas frescas

23

hamburguesa en pan
integral
hamburguesa vegetariana*
lechuga y tomate
kétchup
mostaza
papas rostizadas
ensalada de pepino
manzana fresca

24

pollo "frito" al horno
nuggets vegetarianos*
kétchup
macarrones con queso
bollo de pan
camote rostizado
ensalada de calabacín
naranja fresca

25

pescado sazonado
nuggets vegetarianos*
arroz integral
curtido con cilantro
y limón
frijoles pintos con
chipotle
sandía fresca

26

pierna de pollo picante
nuggets vegetarianos
picantes*
pan de maíz
brócoli fresco
zanahoria bebe
aderezo ranch
durazno fresco
manzana fresca

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
29 pizza de queso* ensalada verde aderezo balsámico ensalada de garbanzos uvas frescas	30 pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* ketchup waffles integrales jarabe col verde camote con chile y cebolla manzana fresca	1 sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* papa rostizada ketchup calabaza de verano asada naranja fresca	2 pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral zanahoria al vapor brócoli con soya y jengibre sandía fresca	3 nachos de carne y queso nachos de frijoles y queso crema agria elote con chili y limón Tomato Salsa durazno fresco manzana fresca

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

Monday

25

empanadas de pollo y
frijoles
quesadilla*
plátano rostizado
pepino
crema agria
uvas frescas

Tuesday

26

hamburguesa en pan
integral
hamburguesa vegetariana*
lechuga y tomate
kétchup
mostaza
papas rostizadas
ensalada de pepino
manzana fresca

Wednesday

27

pollo "frito" al horno
nuggets vegetarianos*
kétchup
macarrones con queso
camote rostizado
ensalada de calabacín
gojas de naranja

Thursday

28

pescado sazonado
nuggets vegetarianos*
arroz integral
curtido con cilantro
y limón
frijoles pintos con
chipotle
sandía fresca

Friday

29

pierna de pollo picante
nuggets vegetarianos
picantes*
pan de maíz
brócoli fresco
zanahoria bebe
aderezo ranch
durazno fresco

1

no hay escuela

2

pizza de queso*
elote al vapor
ejotes verdes al vapor
uvas frescas

3

sándwich de pavo
"sloppy joe"
sándwich de lenteja
"sloppy joe"*
papa rostizada
kétchup
calabaza de verano asada
gojas de naranja

4

pollo dulce y picante
tofu dulce y picante*
arroz integral
zanahoria al vapor
brócoli con soya y
jengibre
sandía fresca

5

nachos de carne y queso
nachos de frijoles y
queso*
elote con chili y limón
pico de gallo
crema agria
durazno fresco

8

ravioli de queso con
salsa de tomate*
zanahoria al vapor
brócoli al vapor
uvas frescas

9

perro caliente
hamburguesa vegetariana*
kétchup
mostaza
frijoles barbacoa
elote al vapor
manzana fresca

10

sándwich de
pescado crujiente
sándwich de
queso tostado*
ensalada de col lombarda
ejotes verdes al vapor
salsa picante
gojas de naranja

11

pierna de pollo peruano
nuggets vegetarianos*
arroz integral con
cilantro y lima
ensalada verde
aderezo de cilantro
y limón
papas rostizadas
sandía fresca

12

chili de pavo y frijoles
chili vegetariano*
totopos de maíz
elote al vapor
ensalada de lechuga
aderezo ranch
durazno fresco

15

pizza con pepperoni
pizza de queso*
brócoli al vapor
zanahoria bebe
aderezo ranch
uvas frescas

16

sándwich de albóndigas
de pavo
sándwich de
queso tostado*
ejotes verdes al pesto
ensalada verde
aderezo balsámico
manzana fresca

17

sándwich de pollo
barbacoa
sándwich de tofu
barbacoa*
ensalada de repollo
elote al vapor
gojas de naranja

18

tacos de carne y queso
tacos de tofu sofrito*
frijoles negros
pico de gallo
sandía fresca

19

pollo con salsa
de naranja
tofu con salsa de
naranja*
lo mein
arvejas al vapor
zanahoria al vapor
durazno fresco

22

empanadas de pollo y
frijoles
quesadilla*
plátano rostizado
pepino
crema agria
uvas frescas

23

hamburguesa en pan
integral
hamburguesa vegetariana*
lechuga y tomate
kétchup
mostaza
papas rostizadas
ensalada de pepino
manzana fresca

24

pollo "frito" al horno
nuggets vegetarianos*
kétchup
macarrones con queso
camote rostizado
ensalada de calabacín
gojas de naranja

25

pescado sazonado
nuggets vegetarianos*
arroz integral
curtido con cilantro
y limón
frijoles pintos con
chipotle
sandía fresca

26

pierna de pollo picante
nuggets vegetarianos
picantes*
pan de maíz
brócoli fresco
zanahoria bebe
aderezo ranch
durazno fresco

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
29 pizza de queso* ensalada verde aderezo balsámico ensalada de garbanzos uvas frescas	30 pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* waffles integrales col verde camote con chile y cebolla ketchup jarabe manzana fresca	1 sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* papa rostizada ketchup calabaza de verano asada gojas de naranja	2 pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral zanahoria al vapor brócoli con soya y jengibre sandía fresca	3 nachos de carne y queso nachos de frijoles y queso* elote con chili y limón pico de gallo crema agria durazno fresco

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

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
25	26	27	28	29
			pescado sazonado nuggets vegetarianos* arroz integral frijoles pintos con chipotle sandía fresca	pollo barbacoa nuggets vegetarianos con salsa barbacoa pan de maíz brócoli al vapor durazno enlatado
1	2	3	4	5
no hay escuela	pizza de queso* ejotes verdes al vapor pera enlatada	sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* calabaza de verano asada gojas de naranja	pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral zanahoria al vapor sandía fresca	nachos de carne y queso nachos de frijoles y queso* elote con chili y limón durazno enlatado
8	9	10	11	12
ravioli de queso con salsa de tomate* brócoli al vapor pera enlatada	perro caliente cortado a lo largo hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza frijoles barbacoa manzana fresca	sándwich de pescado crujiente sándwich de queso tostado* ejotes verdes al vapor gojas de naranja	pollo peruano nuggets vegetarianos* arroz integral con cilantro y lima papas rostizadas sandía fresca	chili de pavo y frijoles chili vegetariano* totopos de maíz elote al vapor durazno enlatado
15	16	17	18	19
pizza de queso* brócoli al vapor pera enlatada	sándwich de queso tostado* ejotes verdes al pesto manzana fresca	sándwich de pollo barbacoa sándwich de tofu barbacoa* elote al vapor gojas de naranja	tacos de carne y queso tacos de tofu sofrito* frijoles negros sandía fresca	pollo con salsa de naranja tofu con salsa de naranja* lo mein zanahoria al vapor durazno enlatado
22	23	24	25	26
empanadas de pollo y frijoles quesadilla* plátano rostizado pera enlatada	hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza papas rostizadas manzana fresca	pollo crujiente picado nuggets vegetarianos* kétchup macarrones con queso camote rostizado gojas de naranja	pescado sazonado nuggets vegetarianos* arroz integral frijoles pintos con chipotle sandía fresca	pollo barbacoa nuggets vegetarianos con salsa barbacoa pan de maíz brócoli al vapor durazno enlatado
29	30	1	2	3
pizza de queso* ensalada de garbanzos pera enlatada	pollo crujiente picado nuggets vegetarianos* waffles camote con chile y cebolla kétchup jarabe manzana fresca	sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* calabaza de verano asada gojas de naranja	pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral zanahoria al vapor sandía fresca	nachos de carne y queso nachos de frijoles y queso* elote con chili y limón durazno enlatado

Snack
Snack

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
25 galletas de canela yogur	26 palito de queso galletas de trigo	27 humus pepino	28 manzana fresca galletas de canela	29 galletas de queso mandarina fresca
1 no hay escuela	2 salami de res galletas de queso	3 palito de queso galletas de trigo	4 yogur manzana fresca	5 pretzel mandarina fresca
8 galletas de canela yogur	9 palito de queso galletas de trigo	10 humus pepino	11 manzana fresca galletas de canela	12 galletas de queso mandarina fresca
15 galletas de canela mantequilla de girasol	16 salami de res galletas de queso	17 palito de queso galletas de trigo	18 yogur manzana fresca	19 pretzel mandarina fresca
22 galletas de canela yogur	23 palito de queso galletas de trigo	24 humus pepino	25 manzana fresca galletas de canela	26 galletas de queso mandarina fresca
29 galletas de canela mantequilla de girasol	30 salami de res galletas de queso	1 palito de queso galletas de trigo	2 yogur manzana fresca	3 pretzel mandarina fresca

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

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

25

pan plano integral
queso mozzarella
salsa de tomate
gojas de naranja

26

sándwich de ensalada de
huevo
zanahoria bebe
aderezo ranch
sandía fresca

27

sándwich de pavo
y queso
brócoli fresco
aderezo ranch
durazno fresco

28

wrap de pollo dulce y
picante
arvejas frescas
uvas frescas

29

ensalada de lechuga
jámón de pavo
queso cheddar
pepino
aderezo de mostaza y miel
pretzel
manzana fresca

1

no hay escuela

2

wrap de pollo
zanahoria bebe
aderezo ranch
sandía fresca

3

pollo rostizado
ensalada verde
tomates rebanados
aderezo italiano
pan de maíz
durazno fresco

4

jamón de pavo, queso,
y pan plano
tiras de pimiento rojo
aderezo ranch
uvas frescas

5

sándwich de ensalada de
pollo
brócoli fresco
aderezo ranch
manzana fresca

8

sándwich de jamón
de pavo y queso
mostaza
mayonesa
ensalada de maíz
gojas de naranja

9

wrap de pollo con comino
y limón
tomates rebanados
crema agria
sandía fresca

10

pollo "buffalo" picante
ensalada verde
pepino
aderezo ranch
pan de maíz
durazno fresco

11

pan plano integral
queso mozzarella
salsa de tomate casero
uvas frescas

12

ensalada de pollo
al curry
ensalada de
pepino y tomate
manzana fresca

15

sándwich de mantequilla
de girasol y mermelada
palito de queso
tiras de pimiento rojo
aderezo italiano
gojas de naranja

16

wrap de pollo picante
apio fresco
aderezo ranch
sandía fresca

17

jamón de pavo, queso,
y pan plano
pepino
aderezo italiano
durazno fresco

18

pollo rostizado
ensalada verde
tomates rebanados
aderezo balsámico
pan de maíz
uvas frescas

19

sándwich de ensalada de
atún
ensalada de pepino
manzana fresca

22

pan plano integral
queso mozzarella
salsa de tomate casero
gojas de naranja

23

sándwich de ensalada de
huevo
zanahoria bebe
aderezo ranch
sandía fresca

24

sándwich de pavo
y queso
brócoli fresco
aderezo ranch
durazno fresco

25

wrap de pollo dulce y
picante
arvejas frescas
uvas frescas

26

ensalada de lechuga
jámón de pavo
queso cheddar
pepino
aderezo de mostaza y miel
pretzel
manzana fresca

29

wrap de pollo
zanahoria bebe
aderezo de limón y miel
gojas de naranja

30

sándwich de mantequilla
de girasol y mermelada
palito de queso
arvejas frescas
aderezo ranch
sandía fresca

1

pollo rostizado
ensalada verde
tomates rebanados
aderezo italiano
pan de maíz
durazno fresco

2

jamón de pavo, queso,
y pan plano
tiras de pimiento rojo
aderezo ranch
uvas frescas

3

sándwich de ensalada de
pollo
brócoli fresco
aderezo ranch
manzana fresca



SERVING AWARD-WINNING FOOD THAT KIDS LOVE.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!



El Menú de Almuerzo de Agosto y septiembre para el Bar de 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 - uvas; Martes - manzana; Miercoles - naranja;
Jueves - sandia; Viernes - durazno & manzana

9/25 - 9/29 & 9/22 - 9/26 BOL TACO

- +Elige tu base**
 - Arroz de cilantro y limon
 - Chips de maíz
- +Elige tu proteína**
 - Pollo al comino y limon
 - Queso cheddar
- +Elige tus ingredientes**
 - Lechuga romana rallada
 - Salsa de tomate
 - Pimientos y cebollas salteados
 - Maíz
 - Frijoles negros
- +Agrega tu aderezo**
 - Aderezo de miel y lima

9/01 - 9/05 & 9/29 - 10/03 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

9/08 - 9/12 BOL FAJITA

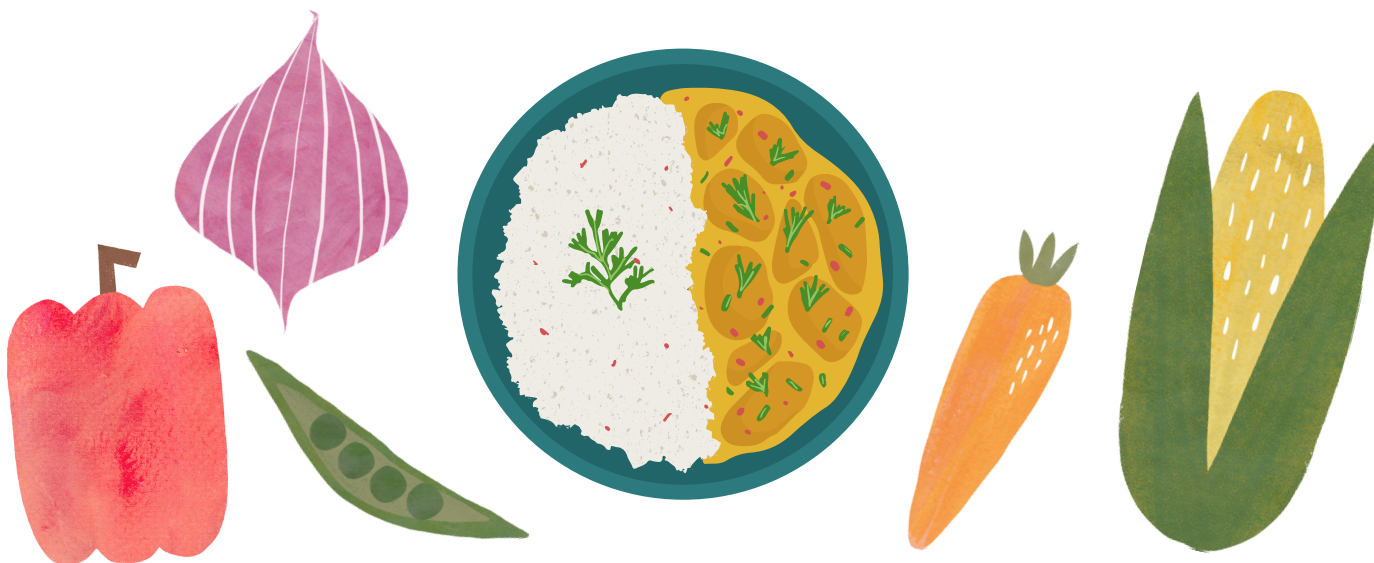
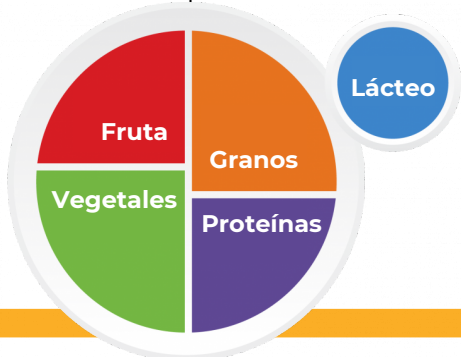
- + elige su base**
 - arroz con cilantro y lima
 - tortilla integral
- + elige su proteína**
 - pollo con comino y lima
 - fríjoles negros
- + elige sus cubiertas**
 - lechuga romana triturada
 - salsa de tomate
 - pimientos y cebollas salteados
 - maíz suroeste
 - queso cheddar
- + añade su aderezo**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

2/10 - 2/14 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 de yogur y lima

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





El Menú de Almuerzo de Agosto y septiembre 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 - uvas; Martes - manzana; Miércoles - naranja;

Jueves - sandía; Viernes - durazno

8/25 - 8/29 & 9/22 - 9/26 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

9/01-9/05 & 9/29 - 10/03 TACO SUROESTE

- + **elige su base**
 - lechuga romana
- + **elige su proteína**
 - pollo de comino y lima
 - frijoles negros
- + **elige sus cubiertas**
 - tomatitos
 - maíz
 - cebolla roja
 - queso cheddar
 - chips de tortilla integrales
 - bollo integral
- + **añade su aderezo**
 - aderezo de miel y lima

9/08 - 9/12 POLL CON CHILE DULCE

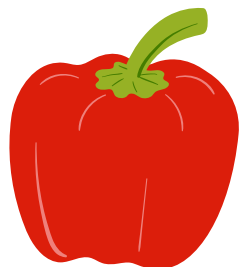
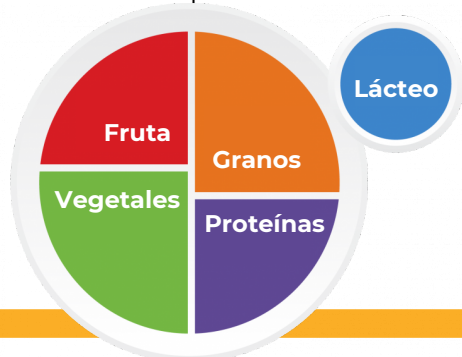
- + **pick your base**
 - ensalada verduras de hoja
- + **pick your protein**
 - pollo con chile dulce
 - tofu con chile dulce
- + **pick your toppings**
 - monedas de pepino
 - maíz
 - zanahorias
 - repollo morado
 - pan integral
- + **add your dressing**
 - aderezo de cítricos de soja

9/15 - 9/19 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

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





El Menú de Almuerzo de Agosto y septiembre 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 menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

Se produce fruta fresca para almuerzo diario.

Lunes - uvas; Martes - manzana; Miércoles - naranja; Jueves - sandía; Viernes - durazno & manzana

8/25 - 8/29 & 9/22 - 9/26 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

9/01-9/05 & 9/29 - 10/03 TACO SUROESTE

- + **elige su base**
 - lechuga romana
- + **elige su proteína**
 - pollo de comino y lima
 - frijoles negros
- + **elige sus cubiertas**
 - tomatitos
 - maíz
 - cebolla roja
 - queso cheddar
 - chips de tortilla integrales
 - bollo integral
- + **añade su aderezo**
 - aderezo de miel y lima

9/08 - 9/12 POLL CON CHILE DULCE

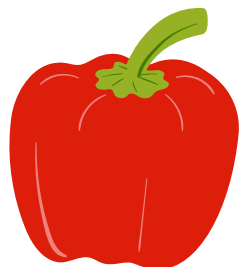
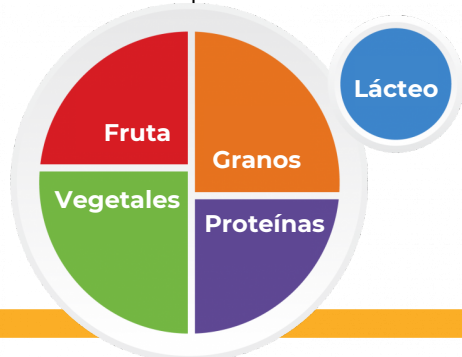
- + **pick your base**
 - ensalada verduras de hoja
- + **pick your protein**
 - pollo con chile dulce
 - tofu con chile dulce
- + **pick your toppings**
 - monedas de pepino
 - maíz
 - zanahorias
 - repollo morado
 - pan integral
- + **add your dressing**
 - aderezo de cítricos de soja

9/15 - 9/19 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

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





El Menú de Almuerzo de Agosto y septiembre 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 - uvas; Martes - manzana; Miercoles - naranja;

Jueves - sandia; Viernes - durazno & manzana

8/25 - 8/29 &
9/22 - 9/26
**SÁNDWICH QUESO
FUNDIDO**

- queso fundido**
- pan integral
 - queso cheddar

9/01 - 9/05 &
9/29 - 10/03
**HAMBURGUESA
CON QUESO**

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

9/08 - 9/12
**SÁNDWICH CLUB
CON PAVO**

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

9/15 - 9/19
POLLO BÚFALO

- sándwich con pollo búfalo**
- pollo búfalo
 - bollo integral

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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

