

Breakfast
DCPS Breakfast ECE

zDC Central Kitchen

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Sep 29 cereales "rice chex" de canela manzana fresca	Sep 30 huevo revuelto pancito integral mermelada de uva gojas de naranja	Oct 1 panqueques jarabe melón	Oct 2 pan de banana jugo de naranja	Oct 3 arándanos granola yogur de vainilla
Oct 6 cereales chex de arándano manzana fresca	Oct 7 avena con durazno gojas de naranja	Oct 8 waffles emoji jarabe huevo revuelto melón	Oct 9 no hay escuela	Oct 10 no hay escuela
Oct 13 no hay escuela	Oct 14 cereales "rice chex" de canela gojas de naranja	Oct 15 panqueques jarabe melón	Oct 16 pan de arándano banano fresco	Oct 17 yogur de vainilla granola fresas
Oct 20 cereales chex de arándano manzana fresca	Oct 21 pan francés integral jarabe gojas de naranja	Oct 22 bagel queso crema mermelada de fresa melón	Oct 23 avena con fresas banano fresco	Oct 24 croissant integral huevo revuelto melón
Oct 27 cereales "rice chex" de canela manzana fresca	Oct 28 huevo revuelto pancito integral mermelada de uva gojas de naranja	Oct 29 panqueques jarabe melón	Oct 30 pan de banana banano fresco	Oct 31 arándanos 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

Breakfast
DCPS Breakfast K-12

zDC Central Kitchen

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Sep 29 cereales "honey bunches of oats" cereales de trigo con fresa manzana fresca	Sep 30 huevo revuelto salsa picante pancito integral mantequilla mermelada de uva naranja fresca cereales "honey bunches of oats"	Oct 1 panqueques tocino de pavo chorizo vegetariano* jarabe mantequilla melón cereales "honey bunches of oats"	Oct 2 pan de banana durazno fresco jugo de naranja cereales "honey bunches of oats"	Oct 3 arándanos granola yogur de vainilla cereales "honey bunches of oats" naranja fresca
Oct 6 cereales chex de canela cereales manzana fresca	Oct 7 avena con durazno frittata de tomate y albahaca salsa picante naranja fresca cereales de trigo con fresa	Oct 8 waffles emoji mantequilla jarabe huevo revuelto salsa picante melón cereales de trigo con fresa	Oct 9 no hay escuela	Oct 10 no hay escuela
Oct 13 no hay escuela	Oct 14 cereales de trigo con fresa cereales chex de canela naranja fresca	Oct 15 panqueques huevo revuelto mantequilla jarabe melón cereales chex de canela	Oct 16 pan de arándano banano fresco jugo de naranja cereales chex de canela	Oct 17 yogur de vainilla granola fresas cereales chex de canela naranja fresca
Oct 20 cereales de trigo con fresa cereales manzana fresca	Oct 21 pan francés integral chorizo de pavo chorizo vegetariano* jarabe naranja fresca cereales	Oct 22 bagel queso crema mermelada de fresa melón cereales	Oct 23 avena con fresas frittata de tomate y albahaca salsa picante banano fresco jugo de naranja cereales "honey bunches of oats"	Oct 24 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
Oct 27 cereales "honey bunches of oats" cereales de trigo con fresa manzana fresca	Oct 28 huevo revuelto salsa picante pancito integral mantequilla mermelada de uva naranja fresca cereales "honey bunches of oats"	Oct 29 panqueques tocino de pavo chorizo vegetariano* jarabe mantequilla melón cereales "honey bunches of oats"	Oct 30 pan de banana banano fresco jugo de naranja cereales "honey bunches of oats"	Oct 31 arándanos 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

Breakfast
DCPS DISPLAY Breakfast K-12 Grab n' Go

zDC Central Kitchen

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Sep 29 cereales "honey bunches of oats" cereales de trigo con fresa manzana fresca	Sep 30 pancito integral mantequilla mermelada de uva naranja fresca cereales "honey bunches of oats"	Oct 1 panqueques tocino de pavo chorizo vegetariano* jarabe mantequilla melón cereales "honey bunches of oats"	Oct 2 pan de banana durazno fresco jugo de naranja cereales "honey bunches of oats"	Oct 3 arándanos granola yogur de vainilla cereales "honey bunches of oats" naranja fresca
Oct 6 cereales chex de canela cereales manzana fresca	Oct 7 croissant integral mermelada de fresa frittata de tomate y albahaca salsa picante naranja fresca cereales de trigo con fresa	Oct 8 waffles emoji mantequilla jarabe melón cereales de trigo con fresa	Oct 9 no hay escuela	Oct 10 no hay escuela
Oct 13 no hay escuela	Oct 14 cereales de trigo con fresa cereales chex de canela naranja fresca	Oct 15 panqueques mantequilla jarabe melón cereales chex de canela	Oct 16 pan de arándano banano fresco jugo de naranja cereales chex de canela	Oct 17 yogur de vainilla granola fresas cereales chex de canela naranja fresca
Oct 20 cereales de trigo con fresa cereales manzana fresca	Oct 21 pan francés integral chorizo de pavo chorizo vegetariano* jarabe naranja fresca cereales	Oct 22 bagel queso crema mermelada de fresa melón cereales	Oct 23 croissant integral mermelada de fresa frittata de tomate y albahaca salsa picante banano fresco jugo de naranja cereales "honey bunches of oats"	Oct 24 pancito integral mermelada de uva mantequilla chorizo de pavo chorizo vegetariano* melón cereales "honey bunches of oats"

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Oct 27 cereales "honey bunches of oats" cereales de trigo con fresa manzana fresca	Oct 28 pancito integral mantequilla mermelada de uva naranja fresca cereales "honey bunches of oats"	Oct 29 panqueques tocino de pavo chorizo vegetariano* jarabe mantequilla melón cereales "honey bunches of oats"	Oct 30 pan de banana banano fresco jugo de naranja cereales "honey bunches of oats"	Oct 31 arándanos 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
Sep 29 pizza de queso* ensalada de garbanzos pera enlatada	Sep 30 pollo crujiente picado nuggets vegetarianos* waffles camote con chile y cebolla ketchup jarabe manzana fresca	Oct 1 sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* calabaza de verano asada gojas de naranja	Oct 2 pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral zanahoria al vapor sandía fresca	Oct 3 nachos de carne y queso nachos de frijoles y queso* elote con chili y limón durazno enlatado
Oct 6 ravioli de queso con salsa de tomate* brócoli al vapor durazno enlatado	Oct 7 perro caliente cortado a lo largo hamburguesa vegetariana* ketchup mostaza frijoles barbacoa manzana fresca	Oct 8 sándwich de pescado crujiente sándwich de queso tostado* ejotes verdes al vapor gojas de naranja	Oct 9 no hay escuela	Oct 10 no hay escuela
Oct 13 no hay escuela	Oct 14 pizza de queso* brócoli al vapor manzana fresca	Oct 15 sándwich de pollo barbacoa sándwich de tofu barbacoa* elote al vapor gojas de naranja	Oct 16 tacos de carne y queso tacos de tofu sofrito* frijoles negros pera enlatada	Oct 17 pollo con salsa de naranja tofu con salsa de naranja* lo mein zanahoria al vapor melón
Oct 20 empanadas de pollo y frijoles quesadilla* plátano rostizado durazno enlatado	Oct 21 hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* ketchup mostaza papas rostizadas manzana fresca	Oct 22 pollo crujiente picado nuggets vegetarianos* ketchup macarrones con queso camote rostizado gojas de naranja	Oct 23 pescado sazonado nuggets vegetarianos* arroz integral frijoles pintos con chipotle pera enlatada	Oct 24 pollo barbacoa nuggets vegetarianos con salsa barbacoa pan de maíz brócoli al vapor melón

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Oct 27 pizza de queso* ensalada de garbanzos durazno enlatado	Oct 28 pollo crujiente picado nuggets vegetarianos* waffles camote con chile y cebolla ketchup jarabe manzana fresca	Oct 29 sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* calabaza de verano asada gojas de naranja	Oct 30 pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral zanahoria al vapor pera enlatada	Oct 31 nachos de carne y queso nachos de frijoles y queso* elote con chili y limón melón

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
Sep 29 pizza de queso* ensalada verde aderezo balsámico ensalada de garbanzos uvas frescas	Sep 30 pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* waffles integrales col verde camote con chile y cebolla ketchup jarabe manzana fresca	Oct 1 sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* papa rostizada ketchup calabaza de verano asada gojas de naranja	Oct 2 pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral zanahoria al vapor brócoli con soya y jengibre sandía fresca	Oct 3 nachos de carne y queso nachos de frijoles y queso* elote con chili y limón pico de gallo crema agria durazno fresco
Oct 6 ravioli de queso con salsa de tomate* zanahoria al vapor brócoli al vapor uvas frescas	Oct 7 perro caliente hamburguesa vegetariana* ketchup mostaza frijoles barbacoa elote al vapor manzana fresca	Oct 8 sándwich de pescado crujiente sándwich de queso tostado* ensalada de col lombarda ejotes verdes al vapor salsa picante gojas de naranja	Oct 9 no hay escuela	Oct 10 no hay escuela
Oct 13 no hay escuela	Oct 14 pizza con pepperoni pizza de queso* brócoli al vapor zanahoria bebe aderezo ranch manzana fresca	Oct 15 sándwich de pollo barbacoa sándwich de tofu barbacoa* ensalada de repollo elote al vapor gojas de naranja	Oct 16 tacos de carne y queso tacos de tofu sofrito* frijoles negros pico de gallo pera fresca	Oct 17 pollo con salsa de naranja tofu con salsa de naranja* lo mein arvejas al vapor zanahoria al vapor melón
Oct 20 empanadas de pollo y frijoles quesadilla* plátano rostizado pepino salsa picante uvas frescas	Oct 21 hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* lechuga y tomate ketchup mostaza papas rostizadas ensalada de pepino manzana fresca	Oct 22 pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* ketchup macarrones con queso camote rostizado ensalada de calabacín gojas de naranja	Oct 23 pescado sazonado nuggets vegetarianos* arroz integral curtido con cilantro y limón frijoles pintos con chipotle pera fresca	Oct 24 pierna de pollo picante nuggets vegetarianos picantes* pan de maíz brócoli fresco zanahoria bebe aderezo ranch melón

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Oct 27 pizza de queso* ensalada verde aderezo balsámico ensalada de garbanzos uvas frescas	Oct 28 pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* waffles integrales col verde camote con chile y cebolla kétchup jarabe manzana fresca	Oct 29 sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* papa rostizada kétchup calabaza de verano asada gojas de naranja	Oct 30 pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral zanahoria al vapor brócoli con soya y jengibre pera fresca	Oct 31 nachos de carne y queso nachos de frijoles y queso* elote con chili y limón pico de gallo crema agria melón

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
Sep 29 pizza de queso* ensalada verde aderezo balsámico ensalada de garbanzos uvas frescas	Sep 30 pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* kétchup waffles integrales jarabe col verde camote con chile y cebolla manzana fresca	Oct 1 sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* papa rostizada kétchup calabaza de verano asada naranja fresca	Oct 2 pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral zanahoria al vapor brócoli con soya y jengibre sandía fresca	Oct 3 nachos de carne y queso nachos de frijoles y queso crema agria elote con chili y limón Tomato Salsa durazno fresco manzana fresca
Oct 6 ravioli de queso con salsa de tomate* pan de ajo zanahoria al vapor brócoli al vapor uvas frescas	Oct 7 perro caliente hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza frijoles barbacoa elote al vapor manzana fresca	Oct 8 sándwich de pescado crujiente sándwich de queso tostado* ensalada de col lombarda ejotes verdes al vapor salsa picante naranja fresca	Oct 9 no hay escuela	Oct 10 no hay escuela
Oct 13 no hay escuela	Oct 14 pizza con pepperoni pizza de queso* brócoli al vapor zanahoria bebe aderezo ranch manzana fresca	Oct 15 sándwich de pollo barbacoa sándwich de tofu barbacoa* ensalada de repollo elote al vapor naranja fresca	Oct 16 tacos de carne y queso tacos de tofu sofrito* frijoles negros Tomato Salsa pera fresca	Oct 17 pollo con salsa de naranja tofu con salsa de naranja* lo mein integral arvejas al vapor zanahoria al vapor melón
Oct 20 empanadas de pollo y frijoles quesadilla* plátano rostizado pepino crema agria uvas frescas	Oct 21 hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* lechuga y tomate kétchup mostaza papas rostizadas ensalada de pepino manzana fresca	Oct 22 pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* kétchup macarrones con queso bollo de pan camote rostizado ensalada de calabacín naranja fresca	Oct 23 pescado sazonado nuggets vegetarianos* arroz integral curtido con cilantro y limón frijoles pintos con chipotle pera fresca	Oct 24 pierna de pollo picante nuggets vegetarianos picantes* pan de maíz brócoli fresco zanahoria bebe aderezo ranch melón

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Oct 27	Oct 28	Oct 29	Oct 30	Oct 31
pizza de queso* ensalada verde aderezo balsámico ensalada de garbanzos uvas frescas	pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* ketchup waffles integrales jarabe col verde camote con chile y cebolla manzana fresca	sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* papa rostizada ketchup calabaza de verano asada naranja fresca	pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral zanahoria al vapor brócoli con soya y jengibre pera fresca	nachos de carne y queso nachos de frijoles y queso crema agria elote con chili y limón Tomato Salsa melón

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

Snack
Snack

Community Meals

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Sep 29 galletas de canela mantequilla de girasol	Sep 30 salami de res galletas de queso	Oct 1 palito de queso galletas de trigo	Oct 2 yogur manzana fresca	Oct 3 pretzel mandarina fresca
Oct 6 galletas de canela yogur	Oct 7 palito de queso galletas de trigo	Oct 8 humus pepino	Oct 9 manzana fresca galletas de canela	Oct 10 galletas de queso mandarina fresca
Oct 13 galletas de canela mantequilla de girasol	Oct 14 salami de res galletas de queso	Oct 15 palito de queso galletas de trigo	Oct 16 yogur manzana fresca	Oct 17 pretzel mandarina fresca
Oct 20 galletas de canela yogur	Oct 21 palito de queso galletas de trigo	Oct 22 humus pepino	Oct 23 manzana fresca galletas de canela	Oct 24 galletas de queso mandarina fresca
Oct 27 galletas de canela mantequilla de girasol	Oct 28 salami de res galletas de queso	Oct 29 palito de queso galletas de trigo	Oct 30 yogur manzana fresca	Oct 31 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
Sep 29 wrap de pollo zanahoria bebe aderezo de limón y miel gojas de naranja	Sep 30 sándwich de mantequilla de girasol y mermelada palito de queso arvejas frescas aderezo ranch sandía fresca	Oct 1 pollo rostizado ensalada verde tomates rebanados aderezo italiano pan de maíz durazno fresco	Oct 2 jamón de pavo, queso, y pan plano tiras de pimiento rojo aderezo ranch uvas frescas	Oct 3 sándwich de ensalada de pollo brócoli fresco aderezo ranch manzana fresca
Oct 6 sándwich de jamón de pavo y queso mostaza mayonesa ensalada de maíz gojas de naranja	Oct 7 wrap de pollo con comino y limón tomates rebanados crema agria melón	Oct 8 pollo "buffalo" picante ensalada verde pepino aderezo ranch pan de maíz pera fresca	Oct 9 no hay escuela	Oct 10 no hay escuela
Oct 13 no hay escuela	Oct 14 wrap de pollo picante apio fresco aderezo ranch melón	Oct 15 jamón de pavo, queso, y pan plano pepino aderezo italiano pera fresca	Oct 16 pollo rostizado ensalada verde tomates rebanados aderezo balsámico pan de maíz uvas frescas	Oct 17 sándwich de ensalada de atún ensalada de pepino manzana fresca
Oct 20 pan plano integral queso mozzarella salsa de tomate casero gojas de naranja	Oct 21 sándwich de ensalada de huevo zanahoria bebe aderezo ranch melón	Oct 22 sándwich de pavo y queso brócoli fresco aderezo ranch pera fresca	Oct 23 wrap de pollo dulce y picante arvejas frescas uvas frescas	Oct 24 ensalada de lechuga jámón de pavo queso cheddar pepino aderezo de mostaza y miel pretzel manzana fresca
Oct 27 wrap de pollo zanahoria bebe aderezo de limón y miel gojas de naranja	Oct 28 sándwich de mantequilla de girasol y mermelada palito de queso arvejas frescas aderezo ranch melón	Oct 29 pollo rostizado ensalada verde tomates rebanados aderezo italiano pan de maíz pera fresca	Oct 30 jamón de pavo, queso, y pan plano tiras de pimiento rojo aderezo ranch uvas frescas	Oct 31 sándwich de ensalada de pollo brócoli fresco aderezo ranch 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



SERVING AWARD-WINNING FOOD THAT KIDS LOVE.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!



El Menú de Almuerzo de Octubre 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; Miércoles - naranja;
Jueves - pera; Viernes - cantalupo

9/29 - 10/03 & 10/27 - 10/31 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

10/06 - 10/10 BOL FAJITA

- + 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
 - pimientos y cebollas salteados
 - maíz suroeste
 - queso cheddar
- + añade su aderezo**
 - crema agria

10/14 - 10/17 BOL INDIO

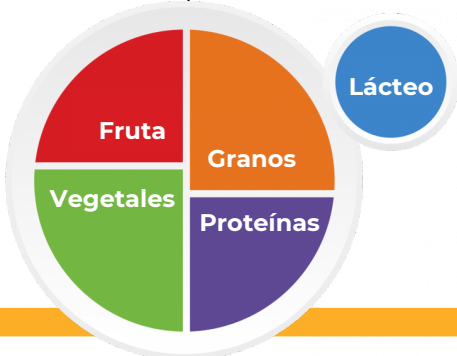
- + elige su base**
 - arroz basmati integral
- + elige su proteína**
 - pollo al curry
 - garbanzos al curry
- + elige sus cubiertas**
 - patata samosa
 - zanahorias asadas
 - repollo salteado
 - espinaca
- + añade su aderezo**
 - aderezo de yogur y lima

10/20 - 10/24 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

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





SERVING AWARD-WINNING FOOD THAT KIDS LOVE.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!



El Menú de Almuerzo de Octubre 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 - pera; Viernes - cantalupo

9/29 - 10/03 & 10/27 - 10/31 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

10/06 - 10/10 POLL CON CHILE DULCE

- + elige su base**
 - ensalada verduras de hoja
- + elige su proteína**
 - pollo con chile dulce
 - tofu con chile dulce
- + elige sus cubiertas**
 - monedas de pepino
 - maíz
 - zanahorias
 - repollo morado
 - pan integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo de cítricos de soja

10/13 - 10/17 ENSALADA CHEF

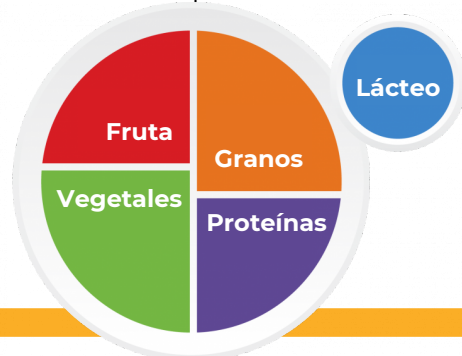
- + elige su base**
 - ensalada verduras de hoja
- + elige su proteína**
 - pollo asado con hierbas
 - jamón de pavo cortado
 - huevo duro
- + elige sus cubiertas**
 - garbanzos
 - tomates
 - pepinos cortados
 - maíz
 - queso cheddar
 - picatostes integral
 - pan integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo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

10/20 - 10/24 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

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





SERVING AWARD-WINNING FOOD THAT KIDS LOVE.

WWW.DCCENTRALKITCHEN.ORG

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!



El Menú de Almuerzo de Octubre 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 - pera; Viernes - cantalupo

9/29 - 10/03 & 10/27 - 10/31 TACO SUROESTE

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

10/06 - 10/10 POLL CON CHILE DULCE

- + elige su base**
 - ensalada verduras de hoja
- + elige su proteína**
 - pollo con chile dulce
 - tofu con chile dulce
- + elige sus cubiertas**
 - monedas de pepino
 - maíz
 - zanahorias
 - repollo morado
 - pan integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo de cítricos de soja

10/13 - 10/17 ENSALADA CHEF

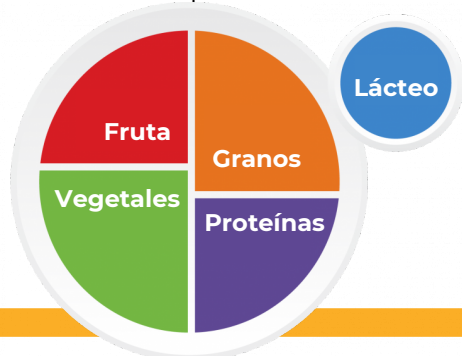
- + elige su base**
 - ensalada verduras de hoja
- + elige su proteína**
 - pollo asado con hierbas
 - jamón de pavo cortado
 - huevo duro
- + elige sus cubiertas**
 - garbanzos
 - tomates
 - pepinos cortados
 - maíz
 - queso cheddar
 - picatostes integral
 - pan integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo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

10/20 - 10/24 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

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





El Menú de Almuerzo de Octubre 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 - pera; Viernes - cantalupo

9/29 - 10/03 &

10/27 - 10/31

HAMBURGUESA CON QUESO

hamburguesa con queso

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

10/06 - 10/10

SÁNDWICH CLUB CON PAVO

sándwich club de pavo

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

10/13 - 10/17

POLLO BÚFALO

sándwich con pollo búfalo

- pollo búfalo
- bollo integral

10/20 - 10/24

SÁNDWICH QUESO FUNDIDO

queso fundido

- pan integral
- queso cheddar

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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

