

Breakfast
DCPS Breakfast ECE

zDC Central Kitchen

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Dec 1 cereales "rice chex" de canela manzana fresca	Dec 2 chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral miel gojas de naranja	Dec 3 pan francés integral jarabe melón	Dec 4 pan de calabaza banano fresco	Dec 5 manzana con canela granola yogur de vainilla
Dec 8 chorizo de pavo chorizo vegetariano* muffin inglés mermelada de fresa manzana fresca	Dec 9 waffles integrales jarabe huevo revuelto gojas de naranja	Dec 10 bagel queso crema mermelada de fresa melón	Dec 11 avena de manzana y canela gojas de naranja	Dec 12 croissant integral huevo revuelto melón
Dec 15 pan francés integral jarabe manzana fresca	Dec 16 avena con azúcar moreno gojas de naranja	Dec 17 waffles integrales jarabe huevo revuelto melón	Dec 18 pan de manzana y canela gojas de naranja	Dec 19 bagel queso crema mermelada de fresa melón
Dec 22 no hay clases	Dec 23 no hay clases	Dec 24 no hay clases	Dec 25 no hay clases	Dec 26 no hay clases
Dec 29 no hay clases	Dec 30 no hay clases	Dec 31 no hay clases	Jan 1 no hay clases	Jan 2 no hay clases

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
<p>Dec 1</p> <p>cereales de trigo con fresa cereales chex de canela manzana fresca</p>	<p>Dec 2</p> <p>chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral miel naranja fresca cereales chex de canela</p>	<p>Dec 3</p> <p>pan francés integral huevo revuelto jarabe melón cereales chex de canela</p>	<p>Dec 4</p> <p>pan de calabaza huevo duro salsa picante banano fresco jugo de naranja cereales chex de canela</p>	<p>Dec 5</p> <p>manzana con canela granola yogur de vainilla cereales chex de canela naranja fresca</p>
<p>Dec 8</p> <p>chorizo de pavo chorizo vegetariano* muffin inglés mermelada de fresa manzana fresca cereales de trigo con fresa</p>	<p>Dec 9</p> <p>waffles integrales jarabe mantequilla huevo horneado con tocino de pavo huevo revuelto salsa picante naranja fresca cereales de trigo con fresa</p>	<p>Dec 10</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa melón cereales de trigo con fresa</p>	<p>Dec 11</p> <p>avena de manzana y canela chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca cereales de trigo con fresa</p>	<p>Dec 12</p> <p>sémola de maíz con queso tocino de pavo chorizo vegetariano* huevo revuelto salsa picante melón cereales de trigo con fresa</p>
<p>Dec 15</p> <p>pan francés integral tocino de pavo chorizo vegetariano* jarabe manzana fresca cereales "honey bunches of oats"</p>	<p>Dec 16</p> <p>avena con azúcar moreno chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca cereales "honey bunches of oats"</p>	<p>Dec 17</p> <p>waffles integrales mantequilla jarabe huevo horneado con tocino de pavo huevo revuelto salsa picante melón cereales "honey bunches of oats"</p>	<p>Dec 18</p> <p>pan de manzana y canela huevo duro salsa picante naranja fresca cereales "honey bunches of oats"</p>	<p>Dec 19</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa melón cereales "honey bunches of oats"</p>
<p>Dec 22</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 23</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 24</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 25</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 26</p> <p>no hay clases</p>
<p>Dec 29</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 30</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 31</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 1</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 2</p> <p>no hay clases</p>

Breakfast
DCPS DISPLAY Breakfast K-12 Grab n' Go/ BIC

Community Meals

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>Dec 1</p> <p>cereales de trigo con fresa cereales chex de canela manzana fresca</p>	<p>Dec 2</p> <p>chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral miel naranja fresca cereales chex de canela</p>	<p>Dec 3</p> <p>pan francés integral jarabe tocino de pavo chorizo vegetariano* melón cereales chex de canela</p>	<p>Dec 4</p> <p>pan de calabaza huevo duro salsa picante banano fresco jugo de naranja cereales chex de canela</p>	<p>Dec 5</p> <p>manzana con canela granola yogur de vainilla cereales chex de canela naranja fresca</p>
<p>Dec 8</p> <p>chorizo de pavo chorizo vegetariano* muffin inglés mermelada de fresa manzana fresca cereales de trigo con fresa</p>	<p>Dec 9</p> <p>waffles integrales jarabe mantequilla naranja fresca cereales de trigo con fresa</p>	<p>Dec 10</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa melón cereales de trigo con fresa</p>	<p>Dec 11</p> <p>croissant integral mermelada de fresa chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca cereales de trigo con fresa</p>	<p>Dec 12</p> <p>pancito integral mermelada de uva mantequilla tocino de pavo chorizo vegetariano* salsa picante melón cereales de trigo con fresa</p>
<p>Dec 15</p> <p>pan francés integral tocino de pavo chorizo vegetariano* jarabe manzana fresca cereales "honey bunches of oats"</p>	<p>Dec 16</p> <p>croissant integral mermelada de fresa chorizo de pavo chorizo vegetariano* salsa picante naranja fresca cereales "honey bunches of oats"</p>	<p>Dec 17</p> <p>waffles integrales mantequilla jarabe salsa picante melón cereales "honey bunches of oats"</p>	<p>Dec 18</p> <p>pan de manzana y canela huevo duro salsa picante naranja fresca cereales "honey bunches of oats"</p>	<p>Dec 19</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa melón cereales "honey bunches of oats"</p>
<p>Dec 22</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 23</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 24</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 25</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 26</p> <p>no hay clases</p>
<p>Dec 29</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 30</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 31</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 1</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 2</p> <p>no hay clases</p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>Dec 1</p> <p>pizza con pepperoni pizza de queso* brócoli al vapor elote al vapor naranja fresca</p>	<p>Dec 2</p> <p>albóndigas de pavo con salsa de tomate salsa boloñesa de lentejas pasta rotini integral pan de ajo ejotes verdes al vapor ensalada verde aderezo balsámico manzana fresca</p>	<p>Dec 3</p> <p>pollo con comino y limón frijoles negros* tortilla salsa picante elote al vapor camote asado uvas frescas</p>	<p>Dec 4</p> <p>pastel de carne pastel de lentejas* pancito integral guisantes pure de papa pera fresca</p>	<p>Dec 5</p> <p>pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral repollo salteado y guisantes zanahoria al vapor melón</p>
<p>Dec 8</p> <p>sándwich de queso tostado* ejotes verdes al vapor elote al vapor uvas frescas</p>	<p>Dec 9</p> <p>hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* lechuga y tomate kétchup mostaza papas rojas rostizadas ensalada de pepino manzana fresca</p>	<p>Dec 10</p> <p>pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* kétchup macarrones con queso bollo de pan calabaza rostizado con canela brócoli al vapor naranja fresca</p>	<p>Dec 11</p> <p>pierna de pollo jamaicana frijoles pintos* arroz amarillo repollo salteado plátano asado pera fresca</p>	<p>Dec 12</p> <p>pescado "frito" al horno frijoles barbacoa* pan de maíz coliflor "buffalo" picante zanahoria rostizada melón</p>
<p>Dec 15</p> <p>perro caliente hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza frijoles barbacoa* elote al vapor uvas frescas</p>	<p>Dec 16</p> <p>pavo rostizado salsa nuggets vegetarianos* salsa vegetariana pan integral ejotes verdes al vapor pure de papa manzana fresca</p>	<p>Dec 17</p> <p>sándwich de pescado crujiente salsa picante sándwich de queso tostado* lechuga y tomate Steamed Green Peas and Corn camote asado kétchup naranja fresca</p>	<p>Dec 18</p> <p>pierna de pollo barbacoa frijoles barbacoa* pan de maíz coliflor rostizado brócoli rostizado pera fresca</p>	<p>Dec 19</p> <p>pollo yassa alubias carillas* arroz jollof calabaza asada col rizada al ajo melón</p>
<p>Dec 22</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 23</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 24</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 25</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 26</p> <p>no hay clases</p>
<p>Dec 29</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 30</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 31</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 1</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 2</p> <p>no hay clases</p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>Dec 1</p> <p>pizza con pepperoni pizza de queso* brócoli al vapor elote al vapor gojas de naranja</p>	<p>Dec 2</p> <p>albóndigas de pavo con salsa de tomate salsa boloñesa de lentejas pasta rotini integral pan de ajo ejotes verdes al vapor ensalada verde aderezo balsámico manzana fresca</p>	<p>Dec 3</p> <p>pollo con comino y limón frijoles negros* tortilla salsa picante elote al vapor camote asado uvas frescas</p>	<p>Dec 4</p> <p>pastel de carne pastel de lentejas* pancito integral guisantes pure de papa pera fresca</p>	<p>Dec 5</p> <p>pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral repollo salteado y guisantes zanahoria al vapor melón</p>
<p>Dec 8</p> <p>sándwich de queso tostado* ejotes verdes al vapor elote al vapor uvas frescas</p>	<p>Dec 9</p> <p>hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza papas rojas rostizadas ensalada de pepino manzana fresca</p>	<p>Dec 10</p> <p>pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* kétchup macarrones con queso calabaza rostizado con canela brócoli al vapor gojas de naranja</p>	<p>Dec 11</p> <p>pierna de pollo jamaicana frijoles pintos* arroz amarillo repollo salteado plátano asado pera fresca</p>	<p>Dec 12</p> <p>pescado "frito" al horno frijoles barbacoa* pan de maíz coliflor "buffalo" picante zanahoria rostizada melón</p>
<p>Dec 15</p> <p>perro caliente hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza frijoles barbacoa* elote al vapor uvas frescas</p>	<p>Dec 16</p> <p>pavo rostizado salsa nuggets vegetarianos* salsa vegetariana bollo de pan ejotes verdes al vapor pure de papa manzana fresca</p>	<p>Dec 17</p> <p>sándwich de pescado crujiente salsa picante sándwich de queso tostado* Steamed Green Peas and Corn camote asado kétchup gojas de naranja</p>	<p>Dec 18</p> <p>pierna de pollo bbq frijoles barbacoa* pan de maíz coliflor rostizado brócoli rostizado pera fresca</p>	<p>Dec 19</p> <p>pollo yassa alubias carillas* arroz jollof calabaza asada col rizada al ajo melón</p>
<p>Dec 22</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 23</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 24</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 25</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 26</p> <p>no hay clases</p>
<p>Dec 29</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 30</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 31</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 1</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 2</p> <p>no hay clases</p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>Dec 1</p> <p>pizza de queso* brócoli al vapor gojas de naranja</p>	<p>Dec 2</p> <p>albóndigas de pavo con salsa de tomate salsa boloñesa de lentejas pasta rotini integral ejotes verdes al vapor manzana fresca</p>	<p>Dec 3</p> <p>pollo con comino y limón frijoles negros* tortilla camote asado durazno enlatado</p>	<p>Dec 4</p> <p>pastel de carne pastel de lentejas* pancito integral pure de papa pera enlatada</p>	<p>Dec 5</p> <p>pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral repollo salteado y guisantes melón</p>
<p>Dec 8</p> <p>sándwich de queso tostado* ejotes verdes al vapor durazno enlatado</p>	<p>Dec 9</p> <p>hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza papas rojas rostizadas manzana fresca</p>	<p>Dec 10</p> <p>pollo crujiente picado nuggets vegetarianos* kétchup macarrones con queso brócoli al vapor gojas de naranja</p>	<p>Dec 11</p> <p>pollo jamaicano, picado frijoles pintos* arroz amarillo plátano asado pera enlatada</p>	<p>Dec 12</p> <p>pescado "frito" al horno frijoles barbacoa* pan de maíz zanahoria rostizada melón</p>
<p>Dec 15</p> <p>perro caliente cortado a lo largo hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza elote al vapor durazno enlatado</p>	<p>Dec 16</p> <p>pavo rostizado cortado en cubitos salsa nuggets vegetarianos* salsa vegetariana bollo de pan pure de papa manzana fresca</p>	<p>Dec 17</p> <p>sándwich de pescado crujiente sándwich de queso tostado* camote asado kétchup gojas de naranja</p>	<p>Dec 18</p> <p>pollo barbacoa frijoles barbacoa* pan de maíz brócoli rostizado pera enlatada</p>	<p>Dec 19</p> <p>pollo yassa alubias carillas* arroz jollof calabaza asada melón</p>
<p>Dec 22</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 23</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 24</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 25</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 26</p> <p>no hay clases</p>
<p>Dec 29</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 30</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 31</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 1</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 2</p> <p>no hay clases</p>

Snack
Snack

Community Meals

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Dec 1 pretzel palito de queso	Dec 2 humus SunChips integral	Dec 3 galletas de canela yogur	Dec 4 mandarina fresca palito de queso	Dec 5 manzana fresca galletas de queso
Dec 8 galletas de trigo palito de queso	Dec 9 galletas de arandano y limon yogur	Dec 10 galletas de canela manzana fresca	Dec 11 palito de queso pretzel	Dec 12 galletas de queso mandarina fresca
Dec 15 pretzel palito de queso	Dec 16 humus SunChips integral	Dec 17 galletas de canela yogur	Dec 18 mandarina fresca palito de queso	Dec 19 manzana fresca galletas de queso
Dec 22 no hay clases	Dec 23 no hay clases	Dec 24 no hay clases	Dec 25 no hay clases	Dec 26 no hay clases
Dec 29 no hay clases	Dec 30 no hay clases	Dec 31 no hay clases	Jan 1 no hay clases	Jan 2 no hay clases

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
<p>Dec 1</p> <p>sándwich de mantequilla de girasol y mermelada palito de queso zanahoria bebe aderezo italiano 100% Grape Juice</p>	<p>Dec 2</p> <p>wrap de pollo picante apio fresco aderezo ranch melón</p>	<p>Dec 3</p> <p>jamón de pavo, queso, y pan plano ensalada de remolacha asada pera fresca</p>	<p>Dec 4</p> <p>pollo rostizado ensalada verde mandarinas zanahorias ralladas aderezo de soya y limón galletas de canela uvas frescas</p>	<p>Dec 5</p> <p>sándwich de ensalada de atún ensalada de pepino manzana fresca</p>
<p>Dec 8</p> <p>wrap de pollo dulce y picante ensalada de col rizada gojas de naranja</p>	<p>Dec 9</p> <p>pan plano integral queso mozzarella salsa de tomate casero melón</p>	<p>Dec 10</p> <p>sándwich de jamón de pavo y queso mayonesa mostaza zanahoria bebe aderezo italiano pera fresca</p>	<p>Dec 11</p> <p>sándwich de ensalada de pollo brócoli fresco aderezo ranch uvas frescas</p>	<p>Dec 12</p> <p>ensalada verde jámón de pavo queso cheddar Pepino aderezo de mostaza y miel pretzel manzana fresca</p>
<p>Dec 15</p> <p>wrap de pollo con comino y limón curtido con cilantro y limón gojas de naranja</p>	<p>Dec 16</p> <p>sándwich de ensalada de pollo brócoli fresco aderezo ranch melón</p>	<p>Dec 17</p> <p>ensalada verde jámón de pavo queso cheddar zanahorias ralladas aderezo de mostaza y miel pretzel pera fresca</p>	<p>Dec 18</p> <p>sándwich de jamón de pavo y queso mostaza mayonesa zanahoria bebe aderezo italiano uvas frescas</p>	<p>Dec 19</p> <p>pan plano integral queso mozzarella salsa de tomate casero manzana fresca</p>
<p>Dec 22</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 23</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 24</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 25</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 26</p> <p>no hay clases</p>
<p>Dec 29</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 30</p> <p>no hay clases</p>	<p>Dec 31</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 1</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 2</p> <p>no hay clases</p>



SERVING AWARD-WINNING FOOD THAT KIDS LOVE.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!



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

12/01 - 12/05 BOL JAMAICAN

- + **elige su base**
 - arroz amarillo
- + **elige su proteína**
 - pollo jerk jamaicano
 - tofu jerk jamaicano
- + **elige sus cubiertas**
 - frijoles rojos
 - repollo salteado
 - sobre plátanos fritos
 - berza estofada
 -
- + **añade su aderezo**
 - aderezo de lima caribeña

12/15 - 12/19 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

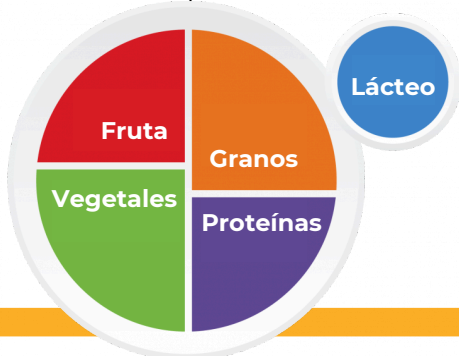
12/15 - 12/19 BOL TACO

- + **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

12/22 - 12/26 & 12/29 - 1/02 NO HAY CLASES

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





El Menú de Almuerzo de Diciembre 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

12/01 - 12/05 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

12/08 - 12/12 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

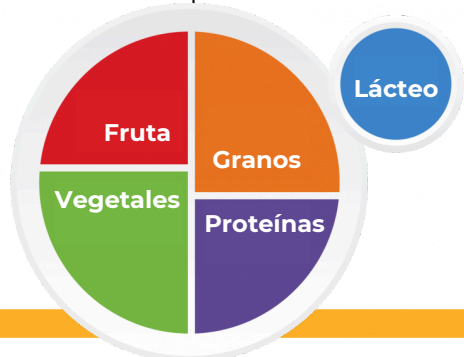
12/16 - 12/19 POLLO CALIENTE

- + **elige su base**
 - lechuga romana
- + **elige su proteína**
 - pollo con miel caliente
 - tofu con chile dulce
- + **elige sus cubiertas**
 - frijoles
 - maíz
 - zanahorias
 - repollo morado
 - mozzarella rallada
 - pan integral
 - crutones integrales
- + **añade su aderezo**
 - aderezo ranchero

12/22 - 12/26 & 12/29 - 1/02 NO HAY CLASES

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





El Menú de Almuerzo de Diciembre 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

12/01 - 12/05 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

12/08 - 12/12 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

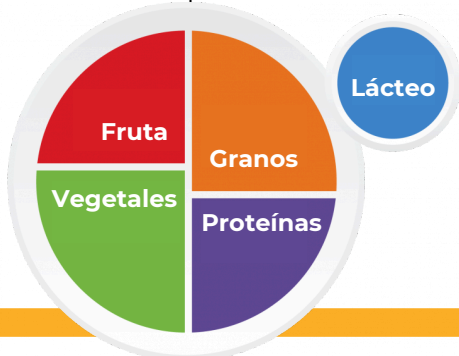
12/16 - 12/19 POLLO CALIENTE

- + elige su base**
 - lechuga romana
- + elige su proteína**
 - pollo con miel caliente
 - tofu con chile dulce
- + elige sus cubiertas**
 - frijoles
 - maíz
 - zanahorias
 - repollo morado
 - mozzarella rallada
 - pan integral
 - crutones integrales
- + añade su aderezo**
 - aderezo ranchero

12/22 - 12/26 & 12/29 - 1/02 NO HAY CLASES

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





El Menú de Almuerzo de Diciembre 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

12/01 - 12/05 SÁNDWICH QUESO FUNDIDO

- queso fundido
- pan integral
 - queso cheddar

12/08 - 12/12 SÁNDWICH CLUB CON PAVO

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

12/15 - 12/19 HAMBURGUESA CON QUESO

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

12/22 - 12/26 & 12/29 - 1/02 NO HAY CLASES

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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

