

Breakfast
DCPS Breakfast ECE

zDC Central Kitchen

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>Jan 5</p> <p>chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral miel manzana fresca</p>	<p>Jan 6</p> <p>pan integral tostado mermelada de uva huevo revuelto gojas de naranja</p>	<p>Jan 7</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa melón</p>	<p>Jan 8</p> <p>avena de manzana y canela gojas de naranja</p>	<p>Jan 9</p> <p>croissant integral huevo revuelto melón</p>
<p>Jan 12</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa manzana fresca</p>	<p>Jan 13</p> <p>huevo revuelto muffin inglés mermelada de uva gojas de naranja</p>	<p>Jan 14</p> <p>pan francés integral jarabe melón</p>	<p>Jan 15</p> <p>arándano granola yogur de vainilla</p>	<p>Jan 16</p> <p>pan de manzana y canela huevo duro gojas de naranja</p>
<p>Jan 19</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 20</p> <p>chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral miel manzana fresca</p>	<p>Jan 21</p> <p>waffles integrales jarabe huevo revuelto melón</p>	<p>Jan 22</p> <p>burrito de huevo y queso gojas de naranja</p>	<p>Jan 23</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa melón</p>
<p>Jan 26</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 27</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa manzana fresca</p>	<p>Jan 28</p> <p>pan francés integral jarabe melón</p>	<p>Jan 29</p> <p>manzana con canela granola yogur de vainilla</p>	<p>Jan 30</p> <p>pan de calabaza huevo duro gojas de naranja</p>
<p>Feb 2</p> <p>chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral miel manzana fresca</p>	<p>Feb 3</p> <p>pan integral tostado mermelada de uva huevo revuelto gojas de naranja</p>	<p>Feb 4</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa melón</p>	<p>Feb 5</p> <p>avena de manzana y canela gojas de naranja</p>	<p>Feb 6</p> <p>croissant integral huevo revuelto melón</p>

Breakfast
DCPS Breakfast K-12

zDC Central Kitchen

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>Jan 5</p> <p>chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral miel manzana fresca cereales "honey bunches of oats"</p>	<p>Jan 6</p> <p>pan integral tostado mantequilla mermelada de uva huevo horneado con tocino de pavo huevo revuelto salsa picante naranja fresca cereales "honey bunches of oats"</p>	<p>Jan 7</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa melón cereales "honey bunches of oats"</p>	<p>Jan 8</p> <p>avena de manzana y canela chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca cereales "honey bunches of oats"</p>	<p>Jan 9</p> <p>sémola de maíz con queso tocino de pavo chorizo vegetariano* huevo revuelto salsa picante melón cereales "honey bunches of oats"</p>
<p>Jan 12</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa manzana fresca cereales chex de canela</p>	<p>Jan 13</p> <p>huevo revuelto salsa picante muffin inglés mantequilla mermelada de uva naranja fresca cereales chex de canela</p>	<p>Jan 14</p> <p>pan francés integral tocino de pavo chorizo vegetariano* jarabe melón cereales chex de canela</p>	<p>Jan 15</p> <p>arándano granola yogur de vainilla jugo de naranja cereales chex de canela naranja fresca</p>	<p>Jan 16</p> <p>pan de manzana y canela huevo duro salsa picante naranja fresca cereales chex de canela</p>
<p>Jan 19</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 20</p> <p>chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral miel manzana fresca cereales "honey bunches of oats"</p>	<p>Jan 21</p> <p>waffles integrales jarabe huevo horneado con tocino de pavo huevo revuelto salsa picante melón cereales "honey bunches of oats"</p>	<p>Jan 22</p> <p>burrito de huevo y queso salsa picante naranja fresca cereales "honey bunches of oats"</p>	<p>Jan 23</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa melón cereales "honey bunches of oats"</p>
<p>Jan 26</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 27</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa manzana fresca cereales chex de arándanos</p>	<p>Jan 28</p> <p>pan francés integral huevo revuelto jarabe melón cereales chex de arándanos</p>	<p>Jan 29</p> <p>manzana con canela granola yogur de vainilla jugo de naranja cereales chex de arándanos naranja fresca</p>	<p>Jan 30</p> <p>pan de calabaza huevo duro salsa picante naranja fresca cereales chex de arándanos</p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<div>Feb 2</div> <div> chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral miel manzana fresca cereales "honey bunches of oats" </div>	<div>Feb 3</div> <div> pan integral tostado mantequilla mermelada de uva huevo horneado con tocino de pavo huevo revuelto salsa picante naranja fresca cereales "honey bunches of oats" </div>	<div>Feb 4</div> <div> bagel queso crema mermelada de fresa melón cereales "honey bunches of oats" </div>	<div>Feb 5</div> <div> avena de manzana y canela chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca cereales "honey bunches of oats" </div>	<div>Feb 6</div> <div> sémola de maíz con queso tocino de pavo chorizo vegetariano* huevo revuelto salsa picante melón cereales "honey bunches of oats" </div>

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>Jan 5</p> <p>sándwich de queso tostado* ejotes verdes al vapor durazno enlatado</p>	<p>Jan 6</p> <p>hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza papas rojas rostizadas manzana fresca</p>	<p>Jan 7</p> <p>pollo crujiente picado nuggets vegetarianos* kétchup macarrones con queso brócoli rostizado gojas de naranja</p>	<p>Jan 8</p> <p>pollo jamaicano, picado frijoles pintos* arroz amarillo repollo salteado pera enlatada</p>	<p>Jan 9</p> <p>pescado "frito" al horno frijoles barbacoa* pan de maíz zanahoria rostizada melón</p>
<p>Jan 12</p> <p>pizza de queso* guisantes durazno enlatado</p>	<p>Jan 13</p> <p>chili de pavo y frijoles chili vegetariano* pan de maíz elote al vapor manzana fresca</p>	<p>Jan 14</p> <p>pollo con salsa de naranja tofu con salsa de naranja* arroz integral brócoli con soya y jengibre gojas de naranja</p>	<p>Jan 15</p> <p>salsa boloñesa de res salsa boloñesa de lentejas* pasta penne ejotes verdes al vapor pera enlatada</p>	<p>Jan 16</p> <p>pollo crujiente picado nuggets vegetarianos* waffles camote con chile y cebolla kétchup jarabe melón</p>
<p>Jan 19</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 20</p> <p>sándwich de pescado crujiente sándwich de queso tostado* camote asado kétchup durazno enlatado</p>	<p>Jan 21</p> <p>perro caliente cortado a lo largo hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza elote al vapor gojas de naranja</p>	<p>Jan 22</p> <p>pollo barbacoa frijoles barbacoa* pan de maíz ejotes verdes al vapor pera enlatada</p>	<p>Jan 23</p> <p>pollo yassa alubias carillas* arroz jollof calabaza asada melón</p>
<p>Jan 26</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 27</p> <p>pastel de carne pastel de lentejas* pancito integral pure de papa durazno enlatado</p>	<p>Jan 28</p> <p>pollo con comino y limón frijoles negros* tortilla camote asado gojas de naranja</p>	<p>Jan 29</p> <p>pizza de queso* brócoli rostizado pera enlatada</p>	<p>Jan 30</p> <p>pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral repollo salteado y guisantes melón</p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Feb 2	Feb 3	Feb 4	Feb 5	Feb 6
sándwich de queso tostado* ejotes verdes al vapor durazno enlatado	hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza papas rojas rostizadas manzana fresca	pollo crujiente picado nuggets vegetarianos* kétchup macarrones con queso brócoli rostizado gojas de naranja	pollo jamaicano, picado frijoles pintos* arroz amarillo repollo salteado pera enlatada	pescado "frito" al horno frijoles barbacoa* pan de maíz zanahoria rostizada 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
<p>Jan 5</p> <p>sándwich de queso tostado* ejotes verdes al vapor elote al vapor uvas frescas</p>	<p>Jan 6</p> <p>hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza papas rojas rostizadas ensalada de pepino manzana fresca</p>	<p>Jan 7</p> <p>pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* kétchup macarrones con queso pure de calabaza brócoli rostizado gojas de naranja</p>	<p>Jan 8</p> <p>pierna de pollo jamaicana frijoles pintos* arroz amarillo repollo salteado plátano asado pera fresca</p>	<p>Jan 9</p> <p>pescado "frito" al horno frijoles barbacoa* pan de maíz coliflor "buffalo" picante zanahoria rostizada melón</p>
<p>Jan 12</p> <p>pizza de queso* ensalada verde aderezo italiano ensalada de garbanzos uvas frescas</p>	<p>Jan 13</p> <p>chili de pavo y frijoles chili vegetariano* pan de maíz elote al vapor manzana fresca</p>	<p>Jan 14</p> <p>pollo con salsa de naranja tofu con salsa de naranja* arroz integral zanahoria al vapor brócoli con soya y jengibre gojas de naranja</p>	<p>Jan 15</p> <p>salsa boloñesa de res salsa boloñesa de lentejas* pasta penne calabaza con queso parmesano ejotes verdes al vapor pera fresca</p>	<p>Jan 16</p> <p>pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* waffles integrales col verde camote con chile y cebolla kétchup jarabe melón</p>
<p>Jan 19</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 20</p> <p>sándwich de pescado crujiente salsa picante sándwich de queso tostado* Steamed Green Peas and Corn camote asado uvas frescas kétchup</p>	<p>Jan 21</p> <p>perro caliente hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza ejotes verdes al vapor elote al vapor gojas de naranja</p>	<p>Jan 22</p> <p>pierna de pollo bbq frijoles barbacoa* pan de maíz coliflor rostizado brócoli al vapor pera fresca</p>	<p>Jan 23</p> <p>pollo yassa alubias carillas* arroz jollof calabaza asada col rizada al ajo melón</p>
<p>Jan 26</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 27</p> <p>pastel de carne pastel de lentejas* pancito integral guisantes pure de papa uvas frescas</p>	<p>Jan 28</p> <p>pollo con comino y limón frijoles negros* tortilla salsa picante elote al vapor camote asado gojas de naranja</p>	<p>Jan 29</p> <p>pizza con pepperoni pizza de queso* brócoli rostizado zanahoria bebe aderezo ranch pera fresca</p>	<p>Jan 30</p> <p>pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral repollo salteado y guisantes zanahoria al vapor melón</p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Feb 2	Feb 3	Feb 4	Feb 5	Feb 6
sándwich de queso tostado* ejotes verdes al vapor elote al vapor uvas frescas	hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza papas rojas rostizadas ensalada de pepino manzana fresca	pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* kétchup macarrones con queso pure de calabaza brócoli rostizado gojas de naranja	pierna de pollo jamaicana frijoles pintos* arroz amarillo repollo salteado plátano asado pera fresca	pescado "frito" al horno frijoles barbacoa* pan de maíz coliflor "buffalo" picante zanahoria rostizada 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
<p>Jan 5</p> <p>sándwich de queso tostado* ejotes verdes al vapor elote al vapor uvas frescas</p>	<p>Jan 6</p> <p>hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* lechuga y tomate kétchup mostaza papas rojas rostizadas ensalada de pepino manzana fresca</p>	<p>Jan 7</p> <p>pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* kétchup macarrones con queso bollo de pan pure de calabaza brócoli rostizado naranja fresca</p>	<p>Jan 8</p> <p>pierna de pollo jamaicana frijoles pintos* arroz amarillo repollo salteado plátano asado pera fresca</p>	<p>Jan 9</p> <p>pescado "frito" al horno frijoles barbacoa* pan de maíz coliflor "buffalo" picante zanahoria rostizada melón</p>
<p>Jan 12</p> <p>pizza de queso* ensalada verde aderezo italiano ensalada de garbanzos uvas frescas</p>	<p>Jan 13</p> <p>chili de pavo y frijoles chili vegetariano* pan de maíz elote al vapor papas rojas rostizadas manzana fresca</p>	<p>Jan 14</p> <p>pollo con salsa de naranja tofu con salsa de naranja* arroz integral zanahoria al vapor brócoli con soya y jengibre naranja fresca</p>	<p>Jan 15</p> <p>salsa boloñesa de res salsa boloñesa de lentejas* pasta penne pan de ajo calabaza con queso parmesano ejotes verdes al vapor pera fresca</p>	<p>Jan 16</p> <p>pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* waffles integrales col verde camote con chile y cebolla kétchup jarabe melón</p>
<p>Jan 19</p> <p>no hay clases</p>	<p>Jan 20</p> <p>sándwich de pescado crujiente salsa picante sándwich de queso tostado* lechuga y tomate Steamed Green Peas and Corn camote asado kétchup uvas frescas</p>	<p>Jan 21</p> <p>perro caliente hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza ejotes verdes al vapor elote al vapor naranja fresca</p>	<p>Jan 22</p> <p>pierna de pollo barbacoa frijoles barbacoa* pan de maíz coliflor rostizado brócoli al vapor pera fresca</p>	<p>Jan 23</p> <p>pollo yassa alubias carillas* arroz jollof calabaza asada col rizada al ajo melón</p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<div>Jan 26</div> <div>no hay clases</div>	<div>Jan 27</div> <div> pastel de carne pastel de lentejas* pancito integral guisantes pure de papa uvas frescas </div>	<div>Jan 28</div> <div> pollo con comino y limón frijoles negros* tortilla salsa picante elote al vapor camote asado naranja fresca </div>	<div>Jan 29</div> <div> pizza con pepperoni pizza de queso* brócoli rostizado zanahoria bebe aderezo ranch pera fresca </div>	<div>Jan 30</div> <div> pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral repollo salteado y guisantes zanahoria al vapor melón </div>
<div>Feb 2</div> <div> sándwich de queso tostado* ejotes verdes al vapor elote al vapor uvas frescas </div>	<div>Feb 3</div> <div> hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* lechuga y tomate ketchup mostaza papas rojas rostizadas ensalada de pepino manzana fresca </div>	<div>Feb 4</div> <div> pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* ketchup macarrones con queso bollo de pan pure de calabaza brócoli rostizado naranja fresca </div>	<div>Feb 5</div> <div> pierna de pollo jamaicana frijoles pintos* arroz amarillo repollo salteado plátano asado pera fresca </div>	<div>Feb 6</div> <div> pescado "frito" al horno frijoles barbacoa* pan de maíz coliflor "buffalo" picante zanahoria rostizada melón </div>

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

Supper
Snack

Community Meals

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Jan 5 galletas de trigo palito de queso	Jan 6 galletas de arandano y limon yogur	Jan 7 galletas de canela manzana fresca	Jan 8 palito de queso pretzel	Jan 9 galletas de queso mandarina fresca
Jan 12 pretzel palito de queso	Jan 13 humus SunChips integral	Jan 14 galletas de canela yogur	Jan 15 mandarina fresca palito de queso	Jan 16 manzana fresca galletas de queso
Jan 19 galletas de trigo palito de queso	Jan 20 galletas de arandano y limon yogur	Jan 21 galletas de canela manzana fresca	Jan 22 palito de queso pretzel	Jan 23 galletas de queso mandarina fresca
Jan 26 pretzel palito de queso	Jan 27 humus SunChips integral	Jan 28 galletas de canela yogur	Jan 29 mandarina fresca palito de queso	Jan 30 manzana fresca galletas de queso
Feb 2 galletas de trigo palito de queso	Feb 3 galletas de arandano y limon yogur	Feb 4 galletas de canela manzana fresca	Feb 5 palito de queso pretzel	Feb 6 galletas de queso 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

Supper
DCPS Supper

zDC Central Kitchen

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Jan 5 wrap de pollo dulce y picante zanahoria bebe aderezo ranch gojas de naranja	Jan 6 sándwich de jamón de pavo y queso mayonesa mostaza apio fresco aderezo italiano melón	Jan 7 pan plano integral queso mozzarella salsa de tomate casero pera fresca	Jan 8 sándwich de jamón pavo y queso brócoli fresco aderezo ranch uvas frescas	Jan 9 ensalada verde jámón de pavo queso cheddar Pepino aderezo de mostaza y miel pretzel manzana fresca
Jan 12 wrap de pollo elote con chili y limón gojas de naranja	Jan 13 sándwich de ensalada de pollo arvejas frescas melón	Jan 14 sándwich de mantequilla de girasol y mermelada palito de queso coliflor fresco aderezo ranch pera fresca	Jan 15 pollo rostizado ensalada verde mandarinas zanahorias ralladas aderezo de soya y limón galletas de canela uvas frescas	Jan 16 jamón de pavo, queso, y pan plano pepino aderezo ranch manzana fresca
Jan 19 no hay clases	Jan 20 wrap de pollo con comino y limón brócoli fresco aderezo ranch melón	Jan 21 ensalada verde jámón de pavo queso cheddar zanahorias ralladas aderezo de mostaza y miel pretzel pera fresca	Jan 22 sándwich de jamón de pavo y queso mostaza mayonesa zanahoria bebe aderezo italiano uvas frescas	Jan 23 pan plano integral queso mozzarella salsa de tomate casero manzana fresca
Jan 26 no hay clases	Jan 27 wrap de pollo picante apio fresco aderezo ranch melón	Jan 28 jamón de pavo, queso, y pan plano ensalada de papa pera fresca	Jan 29 pollo rostizado ensalada verde mandarinas zanahorias ralladas aderezo de soya y limón galletas de canela uvas frescas	Jan 30 ensalada de atún galletas de trigo ensalada de pepino manzana fresca

Monday

Feb 2

wrap de pollo dulce y
picante
ensalada de col rizada
gojas de naranja

Tuesday

Feb 3

sándwich de jamón
de pavo y queso
mayonesa
mostaza
zanahoria bebe
aderezo italiano
melón

Wednesday

Feb 4

pan plano integral
queso mozzarella
salsa de tomate casero
pera fresca

Thursday

Feb 5

sándwich de jamón pavo
y queso
brócoli fresco
aderezo ranch
uvas frescas

Friday

Feb 6

ensalada verde
jámón de pavo
queso cheddar
Pepino
aderezo de mostaza y miel
pretzel
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 Enero 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

1/05 - 1/09 & 2/02 - 2/06 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

1/12 - 1/16 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

1/20 - 1/23 BOL TACO

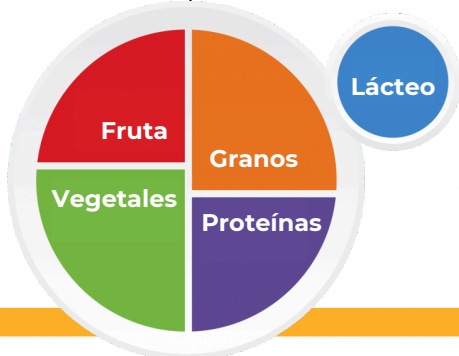
- + **elige tu base**
 - arroz de cilantro y limon
 - chips de maíz
- + **elige tu proteína**
 - pollo al comino y limon
 - queso cheddar
 - frijoles negros
- + **elige tus ingredientes**
 - lechuga romana rallada
 - salsa de tomate
 - pimientos y cebollas salteados
 - maíz

1/27 - 1/30 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
 - zanahorias al vapor
 - berza estofada
- + **añade su aderezo**
 - aderezo de lima caribeña

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





El Menú de Almuerzo de Enero 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

1/05 - 1/09 & 2/02 - 2/06 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 integrales
 - pan integral

- + añade su aderezo
 - aderezo de mostaza y miel

1/12 - 1/16 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

1/20 - 1/23 POLLO CALIENTE

- + elige su base
 - lechuga romana

- + elige su proteína
 - pollo con miel caliente
 - pollo asado con hierbas

- + elige sus cubiertas
 - frijoles
 - maíz
 - zanahorias
 - pepino
 - mozzarella rallada
 - pan integral
 - picatostes integrales

- + añade su aderezo
 - aderezo ranchero

12/01 - 12/05 ENSALADA CHEF

- + elige su base
 - ensalada verduras de hoja

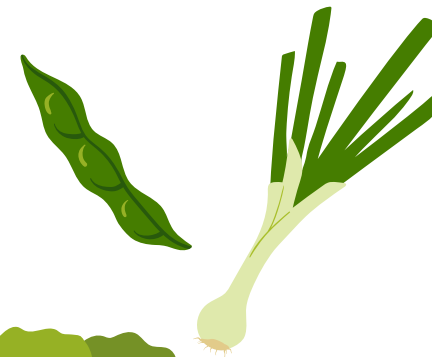
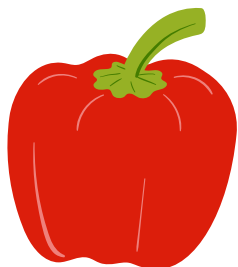
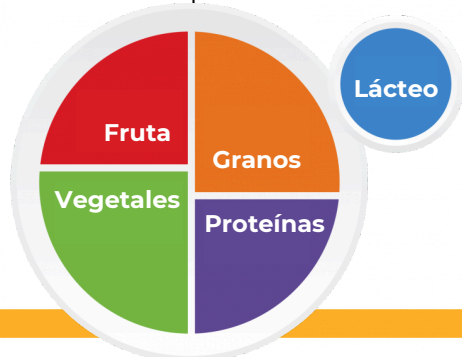
- + elige su proteína
 - pollo asado con hierbas
 - jamón de pavo cortado
 - huevo duro

- + elige sus cubiertas
 - garbanzos
 - tomates
 - pepinos cortados
 - maíz
 - queso cheddar
 - picatostes integral
 - pan integral

- + añade su aderezo
 - aderezo de mostaza y miel

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





El Menú de Almuerzo de Enero 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

1/05 - 1/09 & 2/02 - 2/06 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 integrales
- pan integral

- + añade su aderezo
- aderezo de mostaza y miel

1/12 - 1/16 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

1/20 - 1/23 POLLO CALIENTE

- + elige su base
- lechuga romana

- + elige su proteína
- pollo con miel caliente
- pollo asado con hierbas

- + elige sus cubiertas
- frijoles
- maíz
- zanahorias
- pepino
- mozzarella rallada
- pan integral
- picatostes integrales

- + añade su aderezo
- aderezo ranchero

12/01 - 12/05 ENSALADA CHEF

- + elige su base
- ensalada verduras de hoja

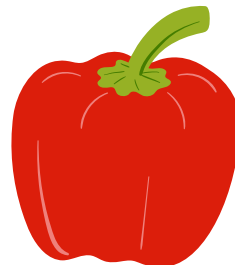
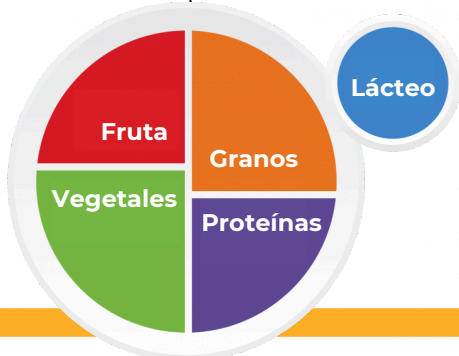
- + elige su proteína
- pollo asado con hierbas
- jamón de pavo cortado
- huevo duro

- + elige sus cubiertas
- garbanzos
- tomates
- pepinos cortados
- maíz
- queso cheddar
- picatostes integral
- pan integral

- + añade su aderezo
- aderezo de mostaza y miel

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





El Menú de Almuerzo de Enero 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

1/05 - 1/09 & 2/02 - 2/06 SÁNDWICH CLUB CON PAVO

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

1/12 - 1/16 HAMBURGUESA CON QUESO

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

1/20 - 1/23 SANDWICH DE AIBONDIGAS

- ándwich de albóndigas
- albóndigas
 - sándwich submarino integral
 - salsa de tomate
 - queso provolone

1/27 - 1/30 SÁNDWICH QUESO FUNDIDO

- queso fundido
- pan integral
 - queso cheddar

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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

