

Breakfast
DCPS Breakfast ECE

zDC Central Kitchen

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

Breakfast
DCPS Breakfast K-12

zDC Central Kitchen

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

Monday

Feb 2
chorizo de pavo
chorizo vegetariano*
pancito integral
miel
manzana fresca
cereales "honey
bunches of oats"

Tuesday

Feb 3
pan integral tostado
mantequilla
mermelada de uva
huevo horneado con tocino
de pavo
huevo revuelto
salsa picante
naranja fresca
cereales "honey
bunches of oats"

Wednesday

Feb 4
bagel
queso crema
mermelada de fresa
melón
cereales "honey
bunches of oats"

Thursday

Feb 5
avena de manzana
y canela
chorizo de pavo
chorizo vegetariano*
naranja fresca
cereales "honey
bunches of oats"

Friday

Feb 6
sémola de maíz con queso
tocino de pavo
chorizo vegetariano*
huevo revuelto
salsa picante
melón
cereales "honey
bunches of oats"

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

Lunch
DCPS Lunch ECE

zDC Central Kitchen

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

Monday

Feb 2
sándwich de
queso tostado*
ejotes verdes al vapor
durazno enlatado

Tuesday

Feb 3
hamburguesa en pan
integral
hamburguesa vegetariana*
kéetchup
mostaza
papas rojas rostizadas
manzana fresca

Wednesday

Feb 4
pollo crujiente picado
nuggets vegetarianos*
kéetchup
macarrones con queso
brócoli rostizado
gojas de naranja

Thursday

Feb 5
pollo jamaicano, picado
frijoles pintos*
arroz amarillo
repollo salteado
pera enlatada

Friday

Feb 6
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

Lunch
DCPS Lunch K-8

zDC Central Kitchen

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

Monday

Feb 2
sándwich de
queso tostado*
ejotes verdes al vapor
elote al vapor
uvas frescas

Tuesday

Feb 3
hamburguesa en pan
integral
hamburguesa vegetariana*
kéetchup
mostaza
papas rojas rostizadas
ensalada de pepino
manzana fresca

Wednesday

Feb 4
pollo "frito" al horno
nuggets vegetarianos*
kéetchup
macarrones con queso
pure de calabaza
brócoli rostizado
gojas de naranja

Thursday

Feb 5
pierna de pollo jamaicana
frijoles pintos*
arroz amarillo
repollo salteado
plátano asado
pera fresca

Friday

Feb 6
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

Lunch
DCPS Lunch 9-12

zDC Central Kitchen

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

Monday**Tuesday****Wednesday****Thursday****Friday**

Jan 26

no hay clases

Jan 27

pastel de carne
pastel de lentejas*
pancito integral
guisantes
pure de papa
uvas frescas

Jan 28

pollo con comino y
limón
frijoles negros*
tortilla
salsa picante
elote al vapor
camote asado
naranja fresca

Jan 29

pizza con pepperoni
pizza de queso*
brócoli rostizado
zanahoria bebe
aderezo ranch
pera fresca

Jan 30

pollo dulce y picante
tofu dulce y picante*
arroz integral
repollo salteado
y guisantes
zanahoria al vapor
melón

Feb 2

sándwich de
queso tostado*
ejotes verdes al vapor
elote al vapor
uvas frescas

Feb 3

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

Feb 4

pollo "frito" al horno
nuggets vegetarianos*
kéetchup
macarrones con queso
bollo de pan
pure de calabaza
brócoli rostizado
naranja fresca

Feb 5

pierna de pollo jamaicana
frijoles pintos*
arrroz amarillo
repollo salteado
plátano asado
pera fresca

Feb 6

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**

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 jámon 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 jámon de pavo queso cheddar zanahorías 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 mozarella 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 jámon 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.DCCENTRALKITCHEN.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.

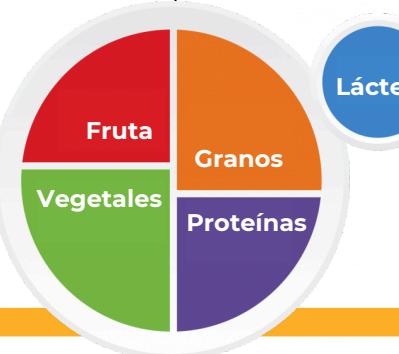
Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida
El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

Se produce fruta fresca para almuerzo diario.
 Lunes - uvas; Martes - manzana; Miércoles - naranja;
 Jueves - pera; Viernes - cantalupo

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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



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 asados
- 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 limón
- chips de maíz

+ elige tu proteína

- pollo al comino y limón
- 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





SERVING AWARD-WINNING FOOD THAT KIDS LOVE.

WWW.DCCENTRALKITCHEN.ORG

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!



El Menú de Almuerzo de Enero para el Bar de Ensalada

ESCUELAS PÚBLICAS | 9-12

Todos los granos son integrales.

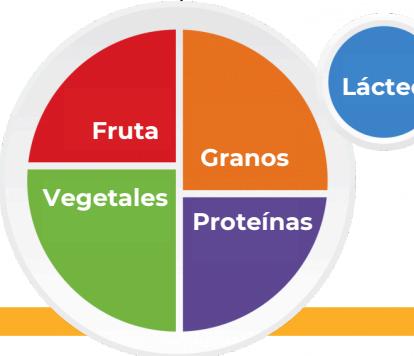
Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida
El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

Se produce fruta fresca para almuerzo diario.
Lunes - uvas; Martes - manzana; Miércoles - naranja;
Jueves - pera; Viernes - cantalupo

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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



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
- zanahorias
- 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





SERVING AWARD-WINNING FOOD THAT KIDS LOVE.

WWW.DCCENTRALKITCHEN.ORG

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!



El Menú de Almuerzo de Enero para el Bar de Ensalada

ESCUELAS PÚBLICAS | 6-8

Todos los granos son integrales.

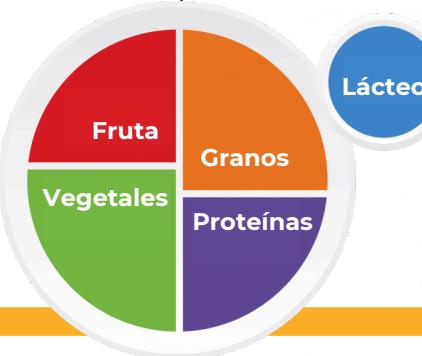
Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida
El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

Se produce fruta fresca para almuerzo diario.
Lunes - uvas; Martes - manzana; Miércoles - naranja;
Jueves - pera; Viernes - cantalupo

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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



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
- zanahorias
- 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





El Menú de Almuerzo de Enero para el Bar de Sándwiches

ESCUELAS PÚBLICAS | 9-12

Todos los granos son integrales.

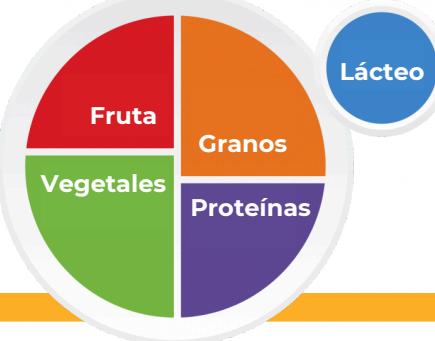
Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida
El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

Se produce fruta fresca para almuerzo diario.
Lunes - uvas; Martes - manzana; Miércoles - naranja;
Jueves - pera; Viernes - cantalupo

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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



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

