

Breakfast
DCPS Breakfast ECE

zDC Central Kitchen

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Mar 2 cereales chex de arándano gojas de naranja	Mar 3 bagel queso crema mermelada de fresa manzana fresca	Mar 4 chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral melón	Mar 5 avena con azúcar moreno gojas de naranja	Mar 6 waffles jarabe tocino de pavo chorizo vegetariano* melón
Mar 9 cereales "rice chex" de canela manzana fresca	Mar 10 pan francés integral gojas de naranja	Mar 11 chorizo de pavo chorizo vegetariano* croissant integral melón	Mar 12 duraznos granola yogur de vainilla	Mar 13 no hay clases
Mar 16 cereales chex de arándano manzana fresca	Mar 17 chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral gojas de naranja	Mar 18 bagel queso crema mermelada de fresa melón	Mar 19 avena con fresas gojas de naranja	Mar 20 waffles jarabe tocino de pavo chorizo vegetariano* melón
Mar 23 cereales "rice chex" de canela manzana fresca	Mar 24 huevo horneado con tocino de pavo chorizo vegetariano* croissant integral gojas de naranja	Mar 25 pan francés integral melón	Mar 26 arándano granola yogur de vainilla	Mar 27 pan de banana huevo duro melón
Mar 30 cereales chex de arándano manzana fresca	Mar 31 bagel queso crema mermelada de fresa gojas de naranja	Apr 1 chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral melón	Apr 2 avena con azúcar moreno gojas de naranja	Apr 3 waffles jarabe tocino de pavo chorizo vegetariano* melón

Breakfast
DCPS Breakfast K-12

zDC Central Kitchen

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Mar 2 cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" naranja fresca	Mar 3 bagel queso crema mermelada de fresa manzana fresca	Mar 4 huevo revuelto salsa picante pancito integral mermelada de fresa mantequilla melón	Mar 5 avena con azúcar moreno chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca	Mar 6 waffles integrales mantequilla jarabe huevo revuelto melón
Mar 9 cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca	Mar 10 pan francés integral huevo revuelto naranja fresca	Mar 11 chorizo de pavo chorizo vegetariano* croissant integral mermelada de uva melón	Mar 12 duraznos granola yogur de vainilla jugo de naranja	Mar 13 no hay clases
Mar 16 cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca	Mar 17 chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral miel naranja fresca	Mar 18 bagel queso crema mermelada de uva melón	Mar 19 avena con fresas chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca	Mar 20 waffles integrales mantequilla jarabe huevo revuelto melón
Mar 23 cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca	Mar 24 huevo horneado con tocino de pavo chorizo vegetariano* croissant integral mermelada de uva naranja fresca	Mar 25 pan francés integral huevo revuelto melón	Mar 26 arándano granola yogur de vainilla jugo de naranja	Mar 27 pan de banana huevo duro salsa picante melón
Mar 30 cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca	Mar 31 bagel queso crema mermelada de fresa naranja fresca	Apr 1 huevo revuelto salsa picante pancito integral mermelada de fresa mantequilla melón	Apr 2 avena con azúcar moreno chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca	Apr 3 waffles integrales mantequilla jarabe huevo revuelto melón

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

Community Meals

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Mar 2 cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" naranja fresca	Mar 3 bagel queso crema mermelada de fresa manzana fresca	Mar 4 pancito integral mermelada de fresa mantequilla melón	Mar 5 croissant integral mermelada de fresa chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca	Mar 6 waffles integrales mantequilla jarabe melón
Mar 9 cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca	Mar 10 pan francés integral naranja fresca	Mar 11 chorizo de pavo chorizo vegetariano* croissant integral mermelada de uva melón	Mar 12 duraznos granola yogur de vainilla jugo de naranja	Mar 13 no hay clases
Mar 16 cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca	Mar 17 chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral miel naranja fresca	Mar 18 bagel queso crema mermelada de uva melón	Mar 19 croissant integral mermelada de fresa chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca	Mar 20 waffles integrales mantequilla jarabe melón
Mar 23 cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca	Mar 24 huevo horneado con tocino de pavo chorizo vegetariano* croissant integral mermelada de uva naranja fresca	Mar 25 pan francés integral melón	Mar 26 arándano granola yogur de vainilla jugo de naranja	Mar 27 pan de banana huevo duro salsa picante melón
Mar 30 cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca	Mar 31 bagel queso crema mermelada de fresa naranja fresca	Apr 1 pancito integral mermelada de fresa mantequilla melón	Apr 2 croissant integral mermelada de fresa chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca	Apr 3 waffles integrales mantequilla jarabe melón

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Mar 2 empanadas de pollo y frijoles quesadilla* salsa de tomate rostizado elote al vapor aderezo de limón y miel manzana fresca	Mar 3 hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* lechuga y tomate kétchup mostaza papas rojas rostizadas ensalada de pepino uvas frescas	Mar 4 pierna de pollo con miel picante nuggets vegetarianos con miel picante* pan de maíz calabaza rostizado con canela coliflor rostizado naranja fresca	Mar 5 albóndigas de pavo con salsa de tomate salsa boloñesa de lentejas* pasta rotini integral pan de ajo zanahoria al vapor brócoli rostizado pera fresca	Mar 6 pescado "frito" al horno salsa picante frijoles rojos* arroz amarillo ejotes verdes al vapor repollo salteado melón
Mar 9 carne de taco frijoles negros* salsa de queso crema agria totopos de maíz salsa de tomate rostizado elote con chili y limón uvas frescas	Mar 10 pizza con pepperoni pizza de queso* ensalada verde pepino aderezo italiano manzana fresca	Mar 11 sándwich de pollo barbacoa hamburguesa vegetariana* alubias carillas* ensalada de repollo naranja fresca	Mar 12 zanahorias glaseadas con naranja tofu glaseado con naranja arroz integral zanahorias al vapor guisantes al vapor pera fresca	Mar 13 no hay clases
Mar 16 sándwich de pescado crujiente hamburguesa vegetariana* salsa picante elote al vapor guisante con zanahoria uvas frescas	Mar 17 pierna de pollo rostizado hierbas nuggets vegetarianos* pan de maíz pure de calabaza ejotes verdes al vapor manzana fresca	Mar 18 sándwich de pavo y queso sándwich de queso tostado* brócoli rostizado camote kétchup naranja fresca	Mar 19 perro caliente hamburguesa vegetariana* coliflor "buffalo" picante papas rojas rostizadas kétchup mostaza pera fresca	Mar 20 pollo "frito" al horno frijoles barbacoa* macarrones con queso bollo de pan zanahorias glaseadas col verde melón
Mar 23 carne de taco queso con cheddar tortilla frijoles pintos con chipotle* salsa de tomate rostizado lechuga uvas frescas	Mar 24 pizza de queso* ensalada verde aderezo ranch pepino manzana fresca	Mar 25 pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* waffles integrales col verde camote con chile y cebolla salsa picante jarabe naranja fresca	Mar 26 sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* papas rojas rostizadas kétchup ensalada de col rizada con limón y ajo pera fresca	Mar 27 pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral brócoli con soya y jengibre zanahoria al vapor melón

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Mar 30 empanadas de pollo y frijoles quesadilla* salsa de tomate rostizado elote al vapor aderezo de limón y miel uvas frescas	Mar 31 hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* lechuga y tomate kétchup mostaza papas rojas rostizadas ensalada de pepino manzana fresca	Apr 1 pierna de pollo con miel picante nuggets vegetarianos con miel picante* pan de maíz calabaza rostizado con canela coliflor rostizado naranja fresca	Apr 2 albóndigas de pavo con salsa de tomate salsa boloñesa de lentejas* pasta rotini integral pan de ajo zanahoria al vapor brócoli rostizado pera fresca	Apr 3 pescado "frito" al horno salsa picante frijoles rojos* arroz amarillo ejotes verdes al vapor repollo salteado 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
Mar 2 empanadas de pollo y frijoles quesadilla* salsa de tomate rostizado elote al vapor aderezo de limón y miel manzana fresca	Mar 3 hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza papas rojas rostizadas ensalada de pepino uvas frescas	Mar 4 pierna de pollo con miel picante nuggets vegetarianos con miel picante* pan de maíz calabaza rostizado con canela coliflor rostizado gojas de naranja	Mar 5 albóndigas de pavo con salsa de tomate salsa boloñesa de lentejas* pasta rotini integral pan de ajo brócoli rostizado pera fresca	Mar 6 pescado "frito" al horno frijoles rojos* salsa picante arroz amarillo ejotes verdes al vapor repollo salteado melón
Mar 9 carne de taco frijoles negros* salsa de queso crema agria totopos de maíz salsa de tomate rostizado elote con chili y limón uvas frescas	Mar 10 pizza con pepperoni pizza de queso* ensalada verde pepino aderezo italiano manzana fresca	Mar 11 sándwich de pollo barbacoa hamburguesa vegetariana* alubias carillas* ensalada de repollo gojas de naranja	Mar 12 zanahorias glaseadas con naranja tofu glaseado con naranja arroz integral zanahorias al vapor guisantes al vapor pera fresca	Mar 13 no hay clases
Mar 16 sándwich de pescado crujiente hamburguesa vegetariana* salsa picante mayonesa elote al vapor guisante con zanahoria uvas frescas	Mar 17 pierna de pollo rostizado hierbas nuggets vegetarianos* pan de maíz pure de calabaza ejotes verdes al vapor manzana fresca	Mar 18 sándwich de pavo y queso sándwich de queso tostado* brócoli rostizado camote kétchup gojas de naranja	Mar 19 perro caliente hamburguesa vegetariana* coliflor "buffalo" picante papas rojas rostizadas kétchup mostaza pera fresca	Mar 20 pollo "frito" al horno frijoles barbacoa* macarrones con queso zanahorias glaseadas col verde melón
Mar 23 carne de taco tortilla queso cheddar frijoles pintos con chipotle* salsa de tomate rostizado lechuga uvas frescas	Mar 24 pizza de queso* ensalada verde aderezo ranch pepino manzana fresca	Mar 25 pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* waffles integrales col verde camote con chile y cebolla salsa picante jarabe gojas de naranja	Mar 26 sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* papas rojas rostizadas kétchup ensalada de col rizada con limón y ajo pera fresca	Mar 27 pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral brócoli con soya y jengibre zanahoria al vapor melón

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Mar 30 empanadas de pollo y frijoles quesadilla* salsa de tomate rostizado elote al vapor aderezo de limón y miel uvas frescas	Mar 31 hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza papas rojas rostizadas ensalada de pepino manzana fresca	Apr 1 pierna de pollo con miel picante nuggets vegetarianos con miel picante* pan de maíz calabaza rostizado con canela coliflor rostizado gojas de naranja	Apr 2 albóndigas de pavo con salsa de tomate salsa boloñesa de lentejas* pasta rotini integral pan de ajo brócoli rostizado pera fresca	Apr 3 pescado "frito" al horno frijoles rojos* salsa picante arroz amarillo ejotes verdes al vapor repollo salteado 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
Mar 2 empanadas de pollo y frijoles quesadilla* elote al vapor aderezo de limón y miel manzana fresca	Mar 3 hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza papas rojas rostizadas durazno enlatado	Mar 4 pollo rostizado nuggets vegetarianos* pan de maíz calabaza rostizado con canela gojas de naranja	Mar 5 albóndigas de pavo con salsa de tomate salsa boloñesa de lentejas* pasta rotini integral brócoli rostizado manzana fresca	Mar 6 pescado "frito" al horno frijoles rojos* arroz amarillo ejotes verdes al vapor melón
Mar 9 carne de taco frijoles negros* salsa de queso totopos de maíz elote con chili y limón durazno enlatado	Mar 10 pizza con pepperoni pizza de queso* ejotes verdes al vapor manzana fresca	Mar 11 sándwich de pollo barbacoa hamburguesa vegetariana* guisantes gojas de naranja	Mar 12 zanahorias glaseadas con naranja tofu glaseado con naranja arroz integral zanahorias al vapor pera fresca	Mar 13 no hay clases
Mar 16 sándwich de pescado crujiente hamburguesa vegetariana* elote al vapor durazno enlatado	Mar 17 pollo rostizado nuggets vegetarianos* pan de maíz ejotes verdes al vapor manzana fresca	Mar 18 sándwich de pavo y queso sándwich de queso tostado* brócoli rostizado gojas de naranja	Mar 19 perro caliente cortado a lo largo hamburguesa vegetariana* papas rojas rostizadas kétchup mostaza pera enlatada	Mar 20 pollo crujiente picado frijoles barbacoa* macarrones con queso col verde melón
Mar 23 carne de taco frijoles pintos con chipotle* queso cheddar tortilla elote al vapor durazno enlatado	Mar 24 pizza de queso* ejotes verdes al vapor manzana fresca	Mar 25 pollo crujiente picado nuggets vegetarianos* waffles camote con chile y cebolla jarabe gojas de naranja	Mar 26 sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* papas rojas rostizadas kétchup manzana fresca	Mar 27 pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral brócoli con soya y jengibre melón

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Mar 30 empanadas de pollo y frijoles quesadilla* elote al vapor aderezo de limón y miel durazno enlatado	Mar 31 hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza papas rojas rostizadas manzana fresca	Apr 1 pollo rostizado nuggets vegetarianos* pan de maíz calabaza rostizado con canela gojas de naranja	Apr 2 albóndigas de pavo con salsa de tomate salsa boloñesa de lentejas* pasta rotini integral brócoli rostizado puré de manzana	Apr 3 pescado "frito" al horno frijoles rojos* arroz amarillo ejotes verdes al vapor 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
Mar 2 totopos de maíz Black Bean & Corn Salsa palito de queso melón	Mar 3 pan plano integral queso mozzarella salsa de tomate casero gojas de naranja	Mar 4 sándwich de jamón de pavo y queso mostaza mayonesa zanahoria bebe aderezo ranch pera fresca	Mar 5 pollo rostizado ensalada verde pepino aderezo de soya y limón galletas de canela uvas frescas	Mar 6 sándwich de ensalada de pollo arvejas frescas manzana fresca
Mar 9 sándwich de mantequilla de girasol y mermelada humus zanahoria bebe gojas de naranja	Mar 10 wrap de pollo picante apio fresco aderezo ranch melón	Mar 11 jamón de pavo, queso, y pan plano brócoli fresco aderezo italiano pera fresca	Mar 12 ensalada mixta jamón de pavo en cubos queso cheddar rallado pepinos en cubos aderezo de mostaza y miel SunChips multigrano uvas frescas	Mar 13 no hay clases
Mar 16 totopos de maíz Black Bean & Corn Salsa palito de queso gojas de naranja	Mar 17 pan plano integral queso mozzarella salsa de tomate casero melón	Mar 18 pollo rostizado ensalada verde pepino aderezo de soya y limón galletas de canela pera fresca	Mar 19 sándwich de ensalada de pollo zanahoria bebe aderezo ranch uvas frescas	Mar 20 sándwich de jamón de pavo y queso mostaza mayonesa brócoli fresco aderezo italiano manzana fresca
Mar 23 sándwich de mantequilla de girasol y mermelada humus pepino gojas de naranja	Mar 24 wrap de pollo dulce y picante ensalada de col rizada melón	Mar 25 jamón de pavo, queso, y pan plano zanahoria bebe aderezo ranch pera fresca	Mar 26 ensalada verde jámón de pavo queso cheddar pepino aderezo de mostaza y miel SunChips integral uvas frescas	Mar 27 ensalada de atún galletas de trigo apio fresco manzana fresca

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Mar 30 totochos de maíz Black Bean & Corn Salsa palito de queso gojas de naranja	Mar 31 pan plano integral queso mozzarella salsa de tomate casero melón	Apr 1 sándwich de jamón de pavo y queso mostaza mayonesa zanahoria bebe aderezo ranch pera fresca	Apr 2 pollo rostizado ensalada verde pepino aderezo de soya y limón galletas de canela uvas frescas	Apr 3 sándwich de ensalada de pollo arvejas frescas 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

Supper
Snack

Community Meals

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Mar 2 pretzel palito de queso	Mar 3 humus SunChips integral	Mar 4 galletas de canela yogur	Mar 5 mandarina fresca palito de queso	Mar 6 manzana fresca galletas de queso
Mar 9 galletas de trigo palito de queso	Mar 10 galletas de arandano y limon yogur	Mar 11 galletas de canela manzana fresca	Mar 12 palito de queso pretzel	Mar 13 no hay clases
Mar 16 pretzel palito de queso	Mar 17 galletas de canela yogur	Mar 18 humus SunChips integral	Mar 19 mandarina fresca palito de queso	Mar 20 manzana fresca galletas de queso
Mar 23 galletas de trigo palito de queso	Mar 24 galletas de arandano y limon yogur	Mar 25 galletas de canela manzana fresca	Mar 26 palito de queso pretzel	Mar 27 galletas de queso mandarina fresca
Mar 30 pretzel palito de queso	Mar 31 humus SunChips integral	Apr 1 galletas de canela yogur	Apr 2 mandarina fresca palito de queso	Apr 3 manzana fresca galletas de queso

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 Marzo 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 menú 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

3/02 - 3/06 & 3/30 - 4/03 BOL DE PASTA

- + **elige su base**
 - rotini integral
- + **elige su proteína**
 - pollo asado con hierbas
 - garbanzos
- + **elige sus cubiertas**
 - brócoli al vapor
 - pimientos rojos asados
 - patatas rojas asadas
 - espinaca salteada
 - queso parmesano
 - queso mozzarella
- + **añade su salsa**
 - salsa de tomate
 - salsa alfredo

3/09 - 3/13 BOL FAJITA

- + **elige su base**
 - arroz integral con cilantro y limón
 - tortilla integral
- + **elige su proteína**
 - pollo con comino y lima
 - frijoles negros
- + **elige sus cubiertas**
 - Pimientos y cebollas salteados
 - Lechuga rallada
 - Maíz para tacos estilo suroeste
 - salsa de tomate
 - queso cheddar rallado
- + **añade su aderezo**
 - cebolla crema agria

3/16- 3/20 BOL INDIO

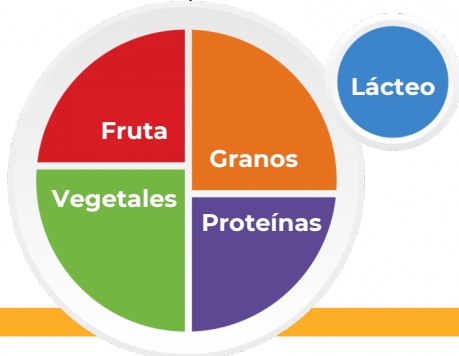
- + **elige su base**
 - arroz basmati integral
- + **elige su proteína**
 - pollo al curry
 - garbanzos al curry
- + **elige sus cubiertas**
 - patata samosa
 - zanahorias asadas
 - repollo salteado
 - espinaca
- + **añade su aderezo**
 - aderezo de yogur y lima

3/23 - 2/27 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

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





El Menú de Almuerzo de Marzo 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

3/02 - 3/06 & 3/30 - 4/03 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

3/09- 3/13 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

3/16 - 3/20 TACO SUROESTE

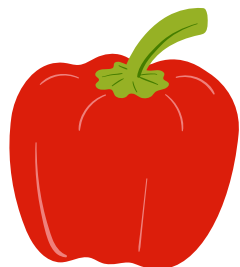
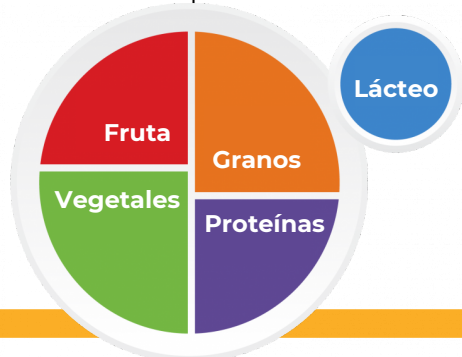
- + **elige su base**
 - lechuga romana
- + **elige su proteína**
 - pollo de comino y lima
 - fríjoles negros
- + **elige sus cubiertas**
 - tomatitos
 - maíz
 - cebolla roja
 - queso cheddar
 - chips de tortilla integrales
 - bollo integral
- + **añade su aderezo**
 - aderezo de miel y lima

3/23 - 3/27 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

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





El Menú de Almuerzo de Marzo 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

3/02 - 3/06 & 3/30 - 4/03 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

3/09- 3/13 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

3/16 - 3/20 TACO SUROESTE

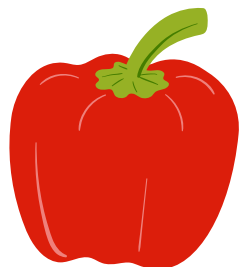
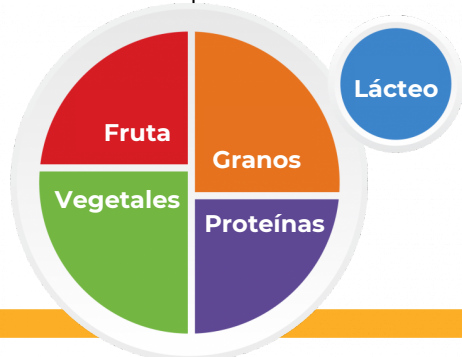
- + **elige su base**
 - lechuga romana
- + **elige su proteína**
 - pollo de comino y lima
 - fríjoles negros
- + **elige sus cubiertas**
 - tomatitos
 - maíz
 - cebolla roja
 - queso cheddar
 - chips de tortilla integrales
 - bollo integral
- + **añade su aderezo**
 - aderezo de miel y lima

3/23 - 3/27 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

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





El Menú de Almuerzo de Marzo 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

3/02 - 3/06 & 3/30 - 4/03 SÁNDWICH QUESO FUNDIDO

- queso fundido**
- pan integral
 - queso cheddar

3/09 - 3/13 SÁNDWICH CLUB CON PAVO

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

3/16- 3/20 HAMBURGUESA CON QUESO

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

3/23 - 2/27 SANDWICH DE AIBONDIGAS

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

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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

