

Breakfast
DCPS Breakfast ECE

zDC Central Kitchen

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>Mar 30</p> <p>cereales chex de arándano manzana fresca</p>	<p>Mar 31</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa gojas de naranja</p>	<p>Apr 1</p> <p>chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral melón</p>	<p>Apr 2</p> <p>avena con azúcar moreno gojas de naranja</p>	<p>Apr 3</p> <p>wafles jarabe melón</p>
<p>Apr 6</p> <p>no hay clases</p>	<p>Apr 7</p> <p>cereales "rice chex" de canela gojas de naranja</p>	<p>Apr 8</p> <p>chorizo de pavo chorizo vegetariano* croissant integral melón</p>	<p>Apr 9</p> <p>duraznos granola yogur de vainilla</p>	<p>Apr 10</p> <p>pan de pina y zanahoria huevo duro melón</p>
<p>Apr 13</p> <p>no hay clases</p>	<p>Apr 14</p> <p>no hay clases</p>	<p>Apr 15</p> <p>no hay clases</p>	<p>Apr 16</p> <p>no hay clases</p>	<p>Apr 17</p> <p>no hay clases</p>
<p>Apr 20</p> <p>cereales "rice chex" de canela manzana fresca</p>	<p>Apr 21</p> <p>huevo horneado con tocino de pavo chorizo vegetariano* croissant integral gojas de naranja</p>	<p>Apr 22</p> <p>pan francés integral melón</p>	<p>Apr 23</p> <p>arándano granola yogur de vainilla</p>	<p>Apr 24</p> <p>pan de banana huevo duro melón</p>
<p>Apr 27</p> <p>cereales chex de arándano manzana fresca</p>	<p>Apr 28</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa gojas de naranja</p>	<p>Apr 29</p> <p>chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral melón</p>	<p>Apr 30</p> <p>avena con azúcar moreno gojas de naranja</p>	<p>May 1</p> <p>wafles jarabe melón</p>

Todos los granos son integrales.

Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

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

Community Meals

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p align="right">Mar 30</p> <p>cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca</p>	<p align="right">Mar 31</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa naranja fresca</p>	<p align="right">Apr 1</p> <p>pancito integral mermelada de fresa mantequilla melón</p>	<p align="right">Apr 2</p> <p>croissant integral mermelada de fresa chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca</p>	<p align="right">Apr 3</p> <p>waffles integrales mantequilla jarabe melón</p>
<p align="right">Apr 6</p> <p>no hay clases</p>	<p align="right">Apr 7</p> <p>cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" naranja fresca</p>	<p align="right">Apr 8</p> <p>chorizo de pavo chorizo vegetariano* croissant integral mermelada de uva melón</p>	<p align="right">Apr 9</p> <p>duraznos granola yogur de vainilla jugo de naranja</p>	<p align="right">Apr 10</p> <p>pan de pina y zanahoria huevo duro salsa picante melón</p>
<p align="right">Apr 13</p> <p>no hay clases</p>	<p align="right">Apr 14</p> <p>no hay clases</p>	<p align="right">Apr 15</p> <p>no hay clases</p>	<p align="right">Apr 16</p> <p>no hay clases</p>	<p align="right">Apr 17</p> <p>no hay clases</p>
<p align="right">Apr 20</p> <p>cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca</p>	<p align="right">Apr 21</p> <p>huevo horneado con tocino de pavo chorizo vegetariano* croissant integral mermelada de uva naranja fresca</p>	<p align="right">Apr 22</p> <p>pan francés integral melón</p>	<p align="right">Apr 23</p> <p>arándano granola yogur de vainilla jugo de naranja</p>	<p align="right">Apr 24</p> <p>pan de banana huevo duro salsa picante melón</p>
<p align="right">Apr 27</p> <p>cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca</p>	<p align="right">Apr 28</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa naranja fresca</p>	<p align="right">Apr 29</p> <p>pancito integral mermelada de fresa mantequilla melón</p>	<p align="right">Apr 30</p> <p>croissant integral mermelada de fresa chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca</p>	<p align="right">May 1</p> <p>waffles integrales mantequilla jarabe melón</p>

Breakfast
DCPS Breakfast K-12

zDC Central Kitchen

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>Mar 30</p> <p>cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca</p>	<p>Mar 31</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa naranja fresca</p>	<p>Apr 1</p> <p>huevo revuelto salsa picante pancito integral mermelada de fresa mantequilla melón</p>	<p>Apr 2</p> <p>avena con azúcar moreno chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca</p>	<p>Apr 3</p> <p>waffles integrales mantequilla jarabe huevo revuelto melón</p>
<p>Apr 6</p> <p>no hay clases</p>	<p>Apr 7</p> <p>cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" naranja fresca</p>	<p>Apr 8</p> <p>chorizo de pavo chorizo vegetariano* croissant integral mermelada de uva melón</p>	<p>Apr 9</p> <p>duraznos granola yogur de vainilla jugo de naranja</p>	<p>Apr 10</p> <p>pan de pina y zanahoria huevo duro salsa picante melón</p>
<p>Apr 13</p> <p>no hay clases</p>	<p>Apr 14</p> <p>no hay clases</p>	<p>Apr 15</p> <p>no hay clases</p>	<p>Apr 16</p> <p>no hay clases</p>	<p>Apr 17</p> <p>no hay clases</p>
<p>Apr 20</p> <p>cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca</p>	<p>Apr 21</p> <p>huevo horneado con tocino de pavo chorizo vegetariano* croissant integral mermelada de uva naranja fresca</p>	<p>Apr 22</p> <p>pan francés integral huevo revuelto melón</p>	<p>Apr 23</p> <p>arándano granola yogur de vainilla jugo de naranja</p>	<p>Apr 24</p> <p>pan de banana huevo duro salsa picante melón</p>
<p>Apr 27</p> <p>cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca</p>	<p>Apr 28</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa naranja fresca</p>	<p>Apr 29</p> <p>huevo revuelto salsa picante pancito integral mermelada de fresa mantequilla melón</p>	<p>Apr 30</p> <p>avena con azúcar moreno chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca</p>	<p>May 1</p> <p>waffles integrales mantequilla jarabe huevo revuelto melón</p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p style="text-align: right;">Mar 30</p> <p>empanadas de pollo y frijoles quesadilla* elote de miel y limón durazno enlatado</p>	<p style="text-align: right;">Mar 31</p> <p>hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza papas rojas rostizadas manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 1</p> <p>pollo rostizado nuggets vegetarianos* pan de maíz calabaza rostizado con canela gojas de naranja</p>	<p style="text-align: right;">Apr 2</p> <p>albóndigas de pavo con salsa de tomate salsa boloñesa de lentejas* pasta rotini integral brócoli rostizado manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 3</p> <p>pescado "frito" al horno frijoles rojos* arroz amarillo ejotes verdes al vapor melón</p>
<p style="text-align: right;">Apr 6</p> <p>no hay clases</p>	<p style="text-align: right;">Apr 7</p> <p>pizza con pepperoni pizza de queso* ejotes verdes al vapor manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 8</p> <p>sándwich de pollo barbacoa hamburguesa vegetariana* guisantes gojas de naranja</p>	<p style="text-align: right;">Apr 9</p> <p>pollo rostizado nuggets vegetarianos* pasta con salsa alfredo calabaza asada con hierbas pera enlatada</p>	<p style="text-align: right;">Apr 10</p> <p>carne de taco frijoles negros* salsa de queso totopos de maíz elote con chili y limón melón</p>
<p style="text-align: right;">Apr 13</p> <p>no hay clases</p>	<p style="text-align: right;">Apr 14</p> <p>no hay clases</p>	<p style="text-align: right;">Apr 15</p> <p>no hay clases</p>	<p style="text-align: right;">Apr 16</p> <p>no hay clases</p>	<p style="text-align: right;">Apr 17</p> <p>no hay clases</p>
<p style="text-align: right;">Apr 20</p> <p>sándwich de pescado crujiente hamburguesa vegetariana* elote al vapor gojas de naranja</p>	<p style="text-align: right;">Apr 21</p> <p>pizza de queso* ejotes verdes al vapor manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 22</p> <p>pollo crujiente picado nuggets vegetarianos* waffles camote con chile y cebolla jarabe durazno enlatado</p>	<p style="text-align: right;">Apr 23</p> <p>sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* papas rojas rostizadas kétchup pera enlatada</p>	<p style="text-align: right;">Apr 24</p> <p>pollo rostizado nuggets vegetarianos* pan de maíz calabaza rostizado con canela melón</p>
<p style="text-align: right;">Apr 27</p> <p>pescado "frito" al horno frijoles rojos* pan de maíz repollo salteado durazno enlatado</p>	<p style="text-align: right;">Apr 28</p> <p>pollo yassa alubias carillas* arroz jollof zanahoria al vapor manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 29</p> <p>hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza elote al vapor gojas de naranja</p>	<p style="text-align: right;">Apr 30</p> <p>pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral ejotes verdes al vapor Chilled Pineapple</p>	<p style="text-align: right;">May 1</p> <p>albóndigas de pavo con salsa de tomate salsa boloñesa de lentejas* pasta rotini integral guisantes pera enlatada</p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p style="text-align: right;">Mar 30</p> <p>empanadas de pollo y frijoles quesadilla* salsa de tomate rostizado elote de miel y limón uvas frescas</p>	<p style="text-align: right;">Mar 31</p> <p>hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza papas rojas rostizadas ensalada de pepino manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 1</p> <p>pierna de pollo con miel picante nuggets vegetarianos con miel picante* pan de maíz calabaza rostizado con canela coliflor rostizado gojas de naranja</p>	<p style="text-align: right;">Apr 2</p> <p>albóndigas de pavo con salsa de tomate salsa boloñesa de lentejas* pasta rotini integral pan de ajo brócoli rostizado pera fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 3</p> <p>pescaado "frito" al horno frijoles rojos* salsa picante arroz amarillo ejotes verdes al vapor repollo salteado melón</p>
<p style="text-align: right;">Apr 6</p> <p>no hay clases</p>	<p style="text-align: right;">Apr 7</p> <p>pizza con pepperoni pizza de queso* ejotes verdes al vapor zanahoria al vapor manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 8</p> <p>sándwich de pollo barbacoa hamburguesa vegetariana* guisantes ensalada de repollo gojas de naranja</p>	<p style="text-align: right;">Apr 9</p> <p>pollo rostizado nuggets vegetarianos* pasta con salsa alfredo bollo de pan brócoli al vapor calabaza asada con hierbas pera fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 10</p> <p>carne de taco frijoles negros* salsa de queso crema agria totopos de maíz salsa de tomate rostizado elote con chili y limón melón</p>
<p style="text-align: right;">Apr 13</p> <p>no hay clases</p>	<p style="text-align: right;">Apr 14</p> <p>no hay clases</p>	<p style="text-align: right;">Apr 15</p> <p>no hay clases</p>	<p style="text-align: right;">Apr 16</p> <p>no hay clases</p>	<p style="text-align: right;">Apr 17</p> <p>no hay clases</p>
<p style="text-align: right;">Apr 20</p> <p>sándwich de pescado crujiente hamburguesa vegetariana* salsa picante mayonesa elote al vapor guisantes gojas de naranja</p>	<p style="text-align: right;">Apr 21</p> <p>pizza de queso* ensalada verde aderezo italiano pepino manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 22</p> <p>pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* waffles integrales col verde camote con chile y cebolla salsa picante jarabe uvas frescas</p>	<p style="text-align: right;">Apr 23</p> <p>sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* papas rojas rostizadas kétchup ensalada de col rizada con limón y ajo pera fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 24</p> <p>pierna de pollo rostizado hierbas nuggets vegetarianos* pan de maíz calabaza rostizado con canela coliflor rostizado melón</p>

Monday

Apr 27

pescado "frito" al horno
frijoles rojos*
salsa picante
pan de maíz
guisantes
repollo salteado
uvas frescas

Tuesday

Apr 28

pollo yassa
alubias carillas*
arroz jollof
zanahoria al vapor
brócoli al vapor
manzana fresca

Wednesday

Apr 29

hamburguesa en pan
integral
hamburguesa vegetariana*
kétchup
mostaza
papas rojas rostizadas
elote al vapor
gojas de naranja

Thursday

Apr 30

pollo dulce y picante
tofu dulce y picante*
arroz integral
bok choy de
soja y cítricos
ejotes verdes al vapor
piña fresca

Friday

May 1

albóndigas de pavo con
salsa de tomate
salsa boloñesa
de lentejas*
pasta rotini integral
pan de ajo
col rizada al ajo
pera fresca

Todos los granos son integrales.

Estudiantes pueden elegir entre leche desnatada o de 1% en cada comida

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p style="text-align: right;">Mar 30</p> <p>empanadas de pollo y frijoles quesadilla* salsa de tomate rostizado elote de miel y limón uvas frescas</p>	<p style="text-align: right;">Mar 31</p> <p>hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* lechuga y tomate kétchup mostaza papas rojas rostizadas ensalada de pepino manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 1</p> <p>pierna de pollo con miel picante nuggets vegetarianos con miel picante* pan de maíz calabaza rostizado con canela coliflor rostizado naranja fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 2</p> <p>albóndigas de pavo con salsa de tomate salsa boloñesa de lentejas* pasta rotini integral pan de ajo zanahoria al vapor brócoli rostizado pera fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 3</p> <p>pescaado "frito" al horno salsa picante frijoles rojos* arroz amarillo ejotes verdes al vapor repollo salteado melón</p>
<p style="text-align: right;">Apr 6</p> <p>no hay clases</p>	<p style="text-align: right;">Apr 7</p> <p>pizza con pepperoni pizza de queso* ejotes verdes al vapor zanahoria al vapor manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 8</p> <p>sándwich de pollo barbacoa hamburguesa vegetariana* guisantes ensalada de repollo naranja fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 9</p> <p>pollo rostizado nuggets vegetarianos* pasta con salsa alfredo bollo de pan brócoli al vapor calabaza asada con hierbas pera fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 10</p> <p>carne de taco frijoles negros* salsa de queso crema agria totopos de maíz salsa de tomate rostizado elote con chili y limón melón</p>
<p style="text-align: right;">Apr 13</p> <p>no hay clases</p>	<p style="text-align: right;">Apr 14</p> <p>no hay clases</p>	<p style="text-align: right;">Apr 15</p> <p>no hay clases</p>	<p style="text-align: right;">Apr 16</p> <p>no hay clases</p>	<p style="text-align: right;">Apr 17</p> <p>no hay clases</p>
<p style="text-align: right;">Apr 20</p> <p>sándwich de pescado crujiente hamburguesa vegetariana* mayonesa salsa picante elote al vapor guisante con zanahoria naranja fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 21</p> <p>pizza de queso* ensalada verde aderezo italiano pepino manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 22</p> <p>pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* waffles integrales col verde camote con chile y cebolla salsa picante jarabe uvas frescas</p>	<p style="text-align: right;">Apr 23</p> <p>sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* papas rojas rostizadas kétchup ensalada de col rizada con limón y ajo pera fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 24</p> <p>pierna de pollo rostizado hierbas nuggets vegetarianos* pan de maíz calabaza rostizado con canela coliflor rostizado melón</p>

Monday

Apr 27

pescado "frito" al horno
salsa picante
frijoles rojos*
pan de maíz
guisantes
repollo salteado
uvas frescas

Tuesday

Apr 28

pollo yassa
alubias carillas*
arroz jollof
zanahoria al vapor
brócoli al vapor
manzana fresca

Wednesday

Apr 29

hamburguesa con queso en
pan integral
hamburguesa vegetariana*
lechuga y tomate
kétchup
mostaza
papas rojas rostizadas
elote al vapor
naranja fresca

Thursday

Apr 30

pollo dulce y picante
tofu dulce y picante*
arroz integral
bok choy de
soja y cítricos
ejotes verdes al vapor
piña fresca manzana
fresca

Friday

May 1

albóndigas de pavo con
salsa de tomate
salsa boloñesa
de lentejas*
pasta rotini integral
pan de ajo
zanahoria al vapor
col rizada al ajo
pera 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

Snack
Snack

Community Meals

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
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
Apr 6 no hay clases	Apr 7 galletas de arandano y limon yogur	Apr 8 palito de queso pretzel	Apr 9 galletas de canela manzana fresca	Apr 10 galletas de queso mandarina fresca
Apr 13 no hay clases	Apr 14 no hay clases	Apr 15 no hay clases	Apr 16 no hay clases	Apr 17 no hay clases
Apr 20 galletas de trigo palito de queso	Apr 21 galletas de arandano y limon yogur	Apr 22 galletas de canela manzana fresca	Apr 23 palito de queso pretzel	Apr 24 galletas de queso mandarina fresca
Apr 27 pretzel palito de queso	Apr 28 humus SunChips integral	Apr 29 galletas de canela yogur	Apr 30 mandarina fresca palito de queso	May 1 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

Supper
DCPS Supper

zDC Central Kitchen

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Mar 30 totopos 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
Apr 6 no hay clases	Apr 7 wrap de pollo picante apio fresco aderezo ranch melón	Apr 8 jamón de pavo, queso, y pan plano brócoli fresco aderezo italiano pera fresca	Apr 9 ensalada verde jámón de pavo queso cheddar pepino aderezo de mostaza y miel SunChips integral uvas frescas	Apr 10 ensalada de atún galletas de trigo pepino manzana fresca
Apr 13 no hay clases	Apr 14 no hay clases	Apr 15 no hay clases	Apr 16 no hay clases	Apr 17 no hay clases
Apr 20 jamón de pavo, queso, y pan plano zanahoria bebe aderezo ranch durazno enlatado	Apr 21 wrap de pollo dulce y picante ensalada de col rizada pera enlatada	Apr 22 sándwich de mantequilla de girasol y mermelada humus pepino gojas de naranja	Apr 23 ensalada de atún galletas de trigo apio fresco uvas frescas	Apr 24 ensalada verde jámón de pavo queso cheddar pepino aderezo de mostaza y miel SunChips integral manzana fresca
Apr 27 totopos de maíz Black Bean & Corn Salsa palito de queso gojas de naranja	Apr 28 pan plano integral queso mozzarella salsa de tomate casero melón	Apr 29 pollo rostizado ensalada verde pepino aderezo de soya y limón galletas de canela pera fresca	Apr 30 sándwich de jamón de pavo y queso mostaza mayonesa zanahoria bebe aderezo ranch uvas frescas	May 1 sándwich de ensalada de pollo arvejas frescas manzana fresca



El Menú de Almuerzo de Abril 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

3/30 - 4/03 & 4/27 - 5/01 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

4/7 - 4/10 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

4/13 - 4/17 NO HAY CLASES

4/20 - 4/24 BOL TACO

+elige tu base

- arroz de cilantro y limon
- chips de maíz

+elige tu proteína

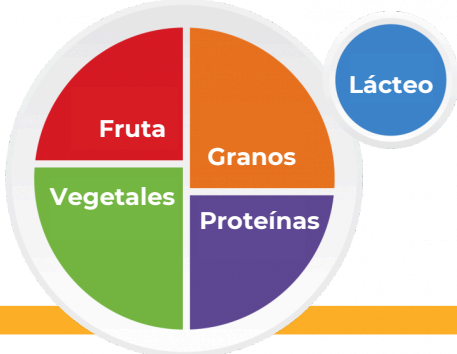
- pollo al comino y limon
- queso cheddar
- frijoles negros

+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 Abril 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

3/30 - 4/03 & 4/27 - 5/01 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

4/7 - 4/10 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

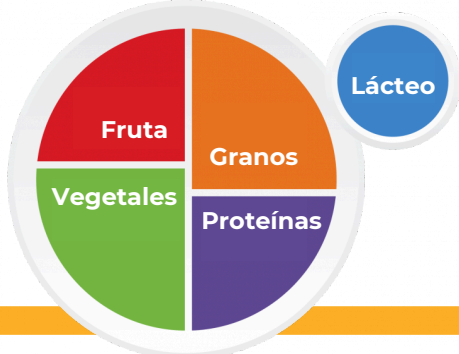
4/13 - 4/17 NO HAY CLASES

4/20 - 4/24 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 Abril 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

3/30 - 4/03 & 4/27 - 5/01 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

4/7 - 4/10 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

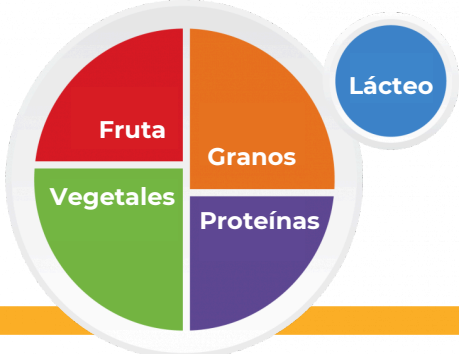
4/13 - 4/17 NO HAY CLASES

4/20 - 4/24 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 Abril 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

3/30 - 4/03 & 4/27 - 5/01 SÁNDWICH QUESO FUNDIDO

- queso fundido
- pan integral
 - queso cheddar

4/7 - 4/10 SÁNDWICH CLUB CON PAVO

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

3/16- 3/20 NO HAY CLASES

4/20 - 4/24 HAMBURGUESA CON QUESO

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

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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

