

Breakfast
DCPS Breakfast ECE

zDC Central Kitchen

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Apr 27 cereales chex de arándano manzana fresca	Apr 28 bagel queso crema mermelada de fresa gojas de naranja	Apr 29 chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral melón	Apr 30 avena con azúcar moreno gojas de naranja	May 1 waffles jarabe melón
May 4 cereales "rice chex" de canela manzana fresca	May 5 pan francés integral gojas de naranja	May 6 chorizo de pavo chorizo vegetariano* croissant integral melón	May 7 duraznos granola yogur de vainilla	May 8 pan de pina y zanahoria huevo duro melón
May 11 cereales chex de arándano manzana fresca	May 12 chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral gojas de naranja	May 13 bagel queso crema mermelada de fresa melón	May 14 avena con fresas gojas de naranja	May 15 waffles jarabe melón
May 18 cereales "rice chex" de canela manzana fresca	May 19 huevo horneado con tocino de pavo chorizo vegetariano* croissant integral gojas de naranja	May 20 pan francés integral melón	May 21 arándano granola yogur de vainilla	May 22 pan de banana huevo duro melón
May 25 no hay clases	May 26 cereales chex de arándano gojas de naranja	May 27 chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral melón	May 28 avena con azúcar moreno gojas de naranja	May 29 waffles jarabe 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

Breakfast
DCPS Breakfast K-12

zDC Central Kitchen

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p style="text-align: right;">Apr 27</p> <p>cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 28</p> <p>bagel queso crema mermelada de fresa naranja fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 29</p> <p>huevo revuelto salsa picante pancito integral mermelada de fresa mantequilla melón</p>	<p style="text-align: right;">Apr 30</p> <p>avena con azúcar moreno chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 1</p> <p>waffles integrales mantequilla jarabe huevo revuelto melón</p>
<p style="text-align: right;">May 4</p> <p>cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 5</p> <p>pan francés integral huevo revuelto naranja fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 6</p> <p>chorizo de pavo chorizo vegetariano* croissant integral mermelada de uva melón</p>	<p style="text-align: right;">May 7</p> <p>duraznos granola yogur de vainilla jugo de naranja</p>	<p style="text-align: right;">May 8</p> <p>pan de pina y zanahoria huevo duro salsa picante melón</p>
<p style="text-align: right;">May 11</p> <p>cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 12</p> <p>chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral miel naranja fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 13</p> <p>bagel queso crema mermelada de uva melón</p>	<p style="text-align: right;">May 14</p> <p>avena con fresas chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 15</p> <p>waffles integrales mantequilla jarabe huevo revuelto melón</p>
<p style="text-align: right;">May 18</p> <p>cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 19</p> <p>huevo horneado con tocino de pavo chorizo vegetariano* croissant integral mermelada de uva naranja fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 20</p> <p>pan francés integral huevo revuelto melón</p>	<p style="text-align: right;">May 21</p> <p>arándano granola yogur de vainilla jugo de naranja</p>	<p style="text-align: right;">May 22</p> <p>pan de banana huevo duro salsa picante melón</p>
<p style="text-align: right;">May 25</p> <p>no hay clases</p>	<p style="text-align: right;">May 26</p> <p>cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" naranja fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 27</p> <p>huevo revuelto salsa picante pancito integral mermelada de fresa mantequilla melón</p>	<p style="text-align: right;">May 28</p> <p>avena con azúcar moreno chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 29</p> <p>waffles integrales mantequilla jarabe huevo revuelto melón</p>

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

Community Meals

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<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>
<p align="right">May 4</p> <p>cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca</p>	<p align="right">May 5</p> <p>pan francés integral naranja fresca</p>	<p align="right">May 6</p> <p>chorizo de pavo chorizo vegetariano* croissant integral mermelada de uva melón</p>	<p align="right">May 7</p> <p>duraznos granola yogur de vainilla jugo de naranja</p>	<p align="right">May 8</p> <p>pan de pina y zanahoria huevo duro salsa picante melón</p>
<p align="right">May 11</p> <p>cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca</p>	<p align="right">May 12</p> <p>chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral miel naranja fresca</p>	<p align="right">May 13</p> <p>bagel queso crema mermelada de uva melón</p>	<p align="right">May 14</p> <p>croissant integral mermelada de fresa chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca</p>	<p align="right">May 15</p> <p>waffles integrales mantequilla jarabe melón</p>
<p align="right">May 18</p> <p>cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca</p>	<p align="right">May 19</p> <p>huevo horneado con tocino de pavo chorizo vegetariano* croissant integral mermelada de uva naranja fresca</p>	<p align="right">May 20</p> <p>pan francés integral melón</p>	<p align="right">May 21</p> <p>arándano granola yogur de vainilla jugo de naranja</p>	<p align="right">May 22</p> <p>pan de banana huevo duro salsa picante melón</p>
<p align="right">May 25</p> <p>no hay clases</p>	<p align="right">May 26</p> <p>cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" naranja fresca</p>	<p align="right">May 27</p> <p>pancito integral mermelada de fresa mantequilla melón</p>	<p align="right">May 28</p> <p>croissant integral mermelada de fresa chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca</p>	<p align="right">May 29</p> <p>waffles integrales mantequilla jarabe melón</p>

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<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>
<p style="text-align: right;">May 4</p> <p>carne de taco frijoles negros* salsa de queso totopos de maíz elote con chili y limón durazno enlatado</p>	<p style="text-align: right;">May 5</p> <p>sándwich de pollo barbacoa hamburguesa vegetariana* alubias carillas* manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 6</p> <p>pizza con pepperoni pizza de queso* ejotes verdes al vapor gojas de naranja</p>	<p style="text-align: right;">May 7</p> <p>pollo rostizado nuggets vegetarianos* pasta con salsa alfredo calabaza asada con hierbas pera enlatada</p>	<p style="text-align: right;">May 8</p> <p>pollo con salsa de naranja tofu con salsa de naranja* arroz integral guisantes melón</p>
<p style="text-align: right;">May 11</p> <p>sándwich de pescado crujiente hamburguesa vegetariana* elote al vapor durazno enlatado</p>	<p style="text-align: right;">May 12</p> <p>pollo rostizado nuggets vegetarianos* pan de maíz ejotes verdes al vapor manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 13</p> <p>sándwich de pavo y queso sándwich de queso tostado* camote kétchup gojas de naranja</p>	<p style="text-align: right;">May 14</p> <p>perro caliente cortado a lo largo hamburguesa vegetariana* papas rojas rostizadas kétchup mostaza pera enlatada</p>	<p style="text-align: right;">May 15</p> <p>pollo crujiente picado frijoles barbacoa* macarrones con queso col verde melón</p>
<p style="text-align: right;">May 18</p> <p>carne de taco frijoles pintos con chipotle* queso cheddar tortilla elote al vapor durazno enlatado</p>	<p style="text-align: right;">May 19</p> <p>pizza de queso* ejotes verdes al vapor manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 20</p> <p>pollo crujiente picado nuggets vegetarianos* waffles camote con chile y cebolla jarabe gojas de naranja</p>	<p style="text-align: right;">May 21</p> <p>sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* papas rojas rostizadas kétchup manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 22</p> <p>pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral zanahoria al vapor melón</p>

Monday

May 25

no hay clases

Tuesday

May 26

hamburguesa en pan
integral
hamburguesa vegetariana*
ketchup
mostaza
papas rojas rostizadas
manzana fresca

Wednesday

May 27

pollo rostizado
nuggets vegetarianos*
pan de maíz
calabaza rostizado con
canela
gojas de naranja

Thursday

May 28

albóndigas de pavo con
salsa de tomate
salsa boloñesa
de lentejas*
pasta rotini integral
brócoli rostizado
manzana fresca

Friday

May 29

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
<p style="text-align: right;">Apr 27</p> <p>pescado "frito" al horno frijoles rojos* salsa picante pan de maíz guisantes repollo salteado uvas frescas</p>	<p style="text-align: right;">Apr 28</p> <p>pollo yassa alubias carillas* arroz jollof zanahoria al vapor brócoli al vapor manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 29</p> <p>hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza papas rojas rostizadas 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 bok choy de soja y citricos ejotes verdes al vapor piña fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 1</p> <p>albóndigas de pavo con salsa de tomate salsa boloñesa de lentejas* pasta rotini integral pan de ajo col rizada al ajo pera fresca</p>
<p style="text-align: right;">May 4</p> <p>carne de taco frijoles negros* salsa de queso crema agria totopos de maíz salsa de tomate rostizado elote con chili y limón uvas frescas</p>	<p style="text-align: right;">May 5</p> <p>sándwich de pollo barbacoa hamburguesa vegetariana* alubias carillas* ensalada de repollo manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 6</p> <p>pizza con pepperoni pizza de queso* ensalada verde pepino aderezo balsámico gojas de naranja</p>	<p style="text-align: right;">May 7</p> <p>pollo rostizado nuggets vegetarianos* pasta con salsa alfredo bollo de pan brócoli rostizado calabaza asada con hierbas pera fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 8</p> <p>pollo con salsa de naranja tofu con salsa de naranja* arroz integral zanahoria al vapor guisantes melón</p>
<p style="text-align: right;">May 11</p> <p>sándwich de pescado crujiente hamburguesa vegetariana* salsa picante mayonesa elote al vapor curtido con cilantro y limón uvas frescas</p>	<p style="text-align: right;">May 12</p> <p>pierna de pollo rostizado hierbas nuggets vegetarianos* pan de maíz pure de calabaza ejotes verdes al vapor manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 13</p> <p>sándwich de pavo y queso sándwich de queso tostado* brócoli rostizado camote kétchup gojas de naranja</p>	<p style="text-align: right;">May 14</p> <p>perro caliente hamburguesa vegetariana* coliflor "buffalo" picante papas rojas rostizadas kétchup mostaza pera fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 15</p> <p>pollo "frito" al horno frijoles barbacoa* macarrones con queso zanahorias glaseadas col verde melón</p>
<p style="text-align: right;">May 18</p> <p>carne de taco queso cheddar tortilla frijoles pintos con chipotle* salsa de tomate rostizado lechuga uvas frescas</p>	<p style="text-align: right;">May 19</p> <p>pizza de queso* ensalada verde aderezo italiano pepino manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 20</p> <p>pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* waffles integrales col verde camote con chile y cebolla salsa picante jarabe gojas de naranja</p>	<p style="text-align: right;">May 21</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;">May 22</p> <p>pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral brócoli con soja y jengibre zanahoria al vapor melón</p>

Monday

May 25

no hay clases

Tuesday

May 26

hamburguesa en pan
integral
hamburguesa vegetariana*
ketchup
mostaza
papas rojas rostizadas
ejotes verdes al vapor
manzana fresca

Wednesday

May 27

pierna de pollo con miel
picante
nuggets vegetarianos con
miel picante*
pan de maíz
calabaza rostizado con
canela
coliflor rostizado
gojas de naranja

Thursday

May 28

albóndigas de pavo con
salsa de tomate
salsa boloñesa
de lentejas*
pasta rotini integral
pan de ajo
brócoli rostizado
pera fresca

Friday

May 29

pescado "frito" al horno
frijoles rojos*
salsa picante
arroz amarillo
elote 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
<p style="text-align: right;">Apr 27</p> <p>pescado "frito" al horno salsa picante frijoles rojos* pan de maíz guisantes repollo salteado uvas frescas</p>	<p style="text-align: right;">Apr 28</p> <p>pollo yassa alubias carillas* arroz jollof zanahoria al vapor brócoli al vapor manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 29</p> <p>hamburguesa con queso en pan integral hamburguesa vegetariana* lechuga y tomate kétchup mostaza papas rojas rostizadas elote al vapor naranja fresca</p>	<p style="text-align: right;">Apr 30</p> <p>pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral bok choy de soja y citricos ejotes verdes al vapor piña fresca manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 1</p> <p>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</p>
<p style="text-align: right;">May 4</p> <p>carne de taco frijoles negros* salsa de queso crema agria totopos de maíz salsa de tomate rostizado elote con chili y limón uvas frescas</p>	<p style="text-align: right;">May 5</p> <p>sándwich de pollo barbacoa hamburguesa vegetariana* alubias carillas* ensalada de repollo manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 6</p> <p>pizza con pepperoni pizza de queso* ensalada verde pepino aderezo balsámico naranja fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 7</p> <p>pollo rostizado nuggets vegetarianos* pasta con salsa alfredo bollo de pan brócoli rostizado calabaza asada con hierbas pera fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 8</p> <p>pollo con salsa de naranja tofu con salsa de naranja* arroz integral zanahoria al vapor guisantes melón</p>
<p style="text-align: right;">May 11</p> <p>sándwich de pescado crujiente hamburguesa vegetariana* salsa picante elote al vapor curtido con cilantro y limón uvas frescas</p>	<p style="text-align: right;">May 12</p> <p>pierna de pollo rostizado hierbas nuggets vegetarianos* pan de maíz pure de calabaza ejotes verdes al vapor manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 13</p> <p>sándwich de pavo y queso sándwich de queso tostado* brócoli rostizado camote kétchup naranja fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 14</p> <p>perro caliente hamburguesa vegetariana* coliflor "buffalo" picante papas rojas rostizadas kétchup mostaza pera fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 15</p> <p>pollo "frito" al horno frijoles barbacoa* macarrones con queso bollo de pan zanahorias glaseadas col verde melón</p>
<p style="text-align: right;">May 18</p> <p>carne de taco queso con cheddar tortilla frijoles pintos con chipotle* salsa de tomate rostizado lechuga uvas frescas</p>	<p style="text-align: right;">May 19</p> <p>pizza de queso* ensalada verde aderezo italiano pepino manzana fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 20</p> <p>pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* waffles integrales col verde camote con chile y cebolla salsa picante jarabe naranja fresca</p>	<p style="text-align: right;">May 21</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;">May 22</p> <p>pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral brócoli con soja y jengibre zanahoria al vapor melón</p>

Monday

May 25

no hay clases

Tuesday

May 26

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

Wednesday

May 27

pierna de pollo con miel
picante
nuggets vegetarianos con
miel picante*
pan de maíz
calabaza rostizado con
canela
coliflor rostizado
naranja fresca

Thursday

May 28

albóndigas de pavo con
salsa de tomate
salsa boloñesa
de lentejas*
pasta rotini integral
pan de ajo
zanahoria al vapor
brócoli rostizado
pera fresca

Friday

May 29

pescado "frito" al horno
salsa picante
frijoles rojos*
arroz amarillo
elote 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

Snack
Snack

Community Meals

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
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
May 4 galletas de trigo palito de queso	May 5 galletas de arandano y limon yogur	May 6 galletas de canela manzana fresca	May 7 palito de queso pretzel	May 8 galletas de queso mandarina fresca
May 11 pretzel palito de queso	May 12 humus SunChips integral	May 13 galletas de canela yogur	May 14 mandarina fresca palito de queso	May 15 manzana fresca galletas de queso
May 18 galletas de trigo palito de queso	May 19 galletas de arandano y limon yogur	May 20 galletas de canela manzana fresca	May 21 palito de queso pretzel	May 22 galletas de queso mandarina fresca
May 25 no hay clases	May 26 humus SunChips integral	May 27 galletas de canela yogur	May 28 mandarina fresca palito de queso	May 29 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
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
May 4 sándwich de mantequilla de girasol y mermelada humus zanahoria bebe gojas de naranja	May 5 jamón de pavo, queso, y pan plano brócoli fresco aderezo italiano melón	May 6 wrap de pollo picante apio fresco aderezo ranch pera fresca	May 7 ensalada verde jámón de pavo queso cheddar pepino aderezo de mostaza y miel SunChips integral uvas frescas	May 8 ensalada de atún galletas de trigo pepino manzana fresca
May 11 totopos de maíz Black Bean & Corn Salsa palito de queso gojas de naranja	May 12 pan plano integral queso mozzarella salsa de tomate casero melón	May 13 pollo rostizado ensalada verde pepino aderezo de soya y limón galletas de canela pera fresca	May 14 sándwich de ensalada de pollo zanahoria bebe aderezo ranch uvas frescas	May 15 sándwich de jamón de pavo y queso mostaza mayonesa brócoli fresco aderezo italiano manzana fresca
May 18 sándwich de mantequilla de girasol y mermelada humus pepino gojas de naranja	May 19 wrap de pollo dulce y picante ensalada de col rizada melón	May 20 jamón de pavo, queso, y pan plano zanahoria bebe aderezo ranch pera fresca	May 21 ensalada de atún galletas de trigo apio fresco uvas frescas	May 22 ensalada verde jámón de pavo queso cheddar pepino aderezo de mostaza y miel SunChips integral manzana fresca

Monday

May 25

no hay clases

Tuesday

May 26

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

Wednesday

May 27

pan plano integral
queso mozzarella
salsa de tomate casero
pera fresca

Thursday

May 28

pollo rostizado
ensalada verde
pepino
aderezo de soya y limón
galletas de canela
uvas frescas

Friday

May 29

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



El Menú de Almuerzo de Mayo 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

4/27 - 5/01 & 5/26 - 5/29 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

5/04 - 5/08 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

5/11 - 5/15 BOL INDIO

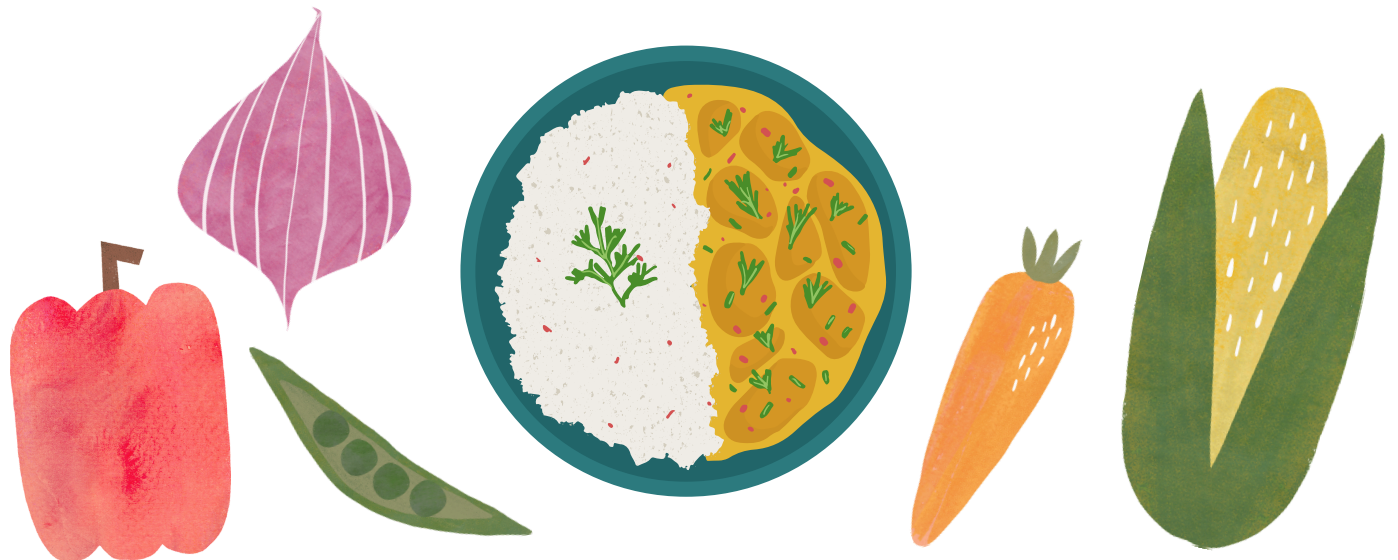
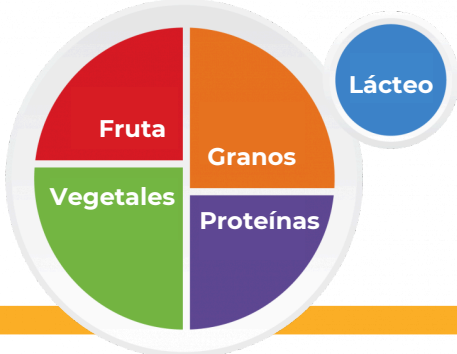
- + elige su base**
 - arroz basmati integral
- + elige su proteína**
 - pollo al curry
 - garbanzos al curry
- + elige sus cubiertas**
 - patata samosa
 - zanahorias asadas
 - repollo salteado
 - espinaca
- + añade su aderezo**
 - aderezo de yogur y lima

5/18 - 5/22 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 Mayo 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

4/27 - 5/01 & 5/26 - 5/29 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

5/04 - 5/08 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

5/11 - 5/15 TACO SUROESTE

+ pick your base

- romaine lettuce

+pick your protein

- cumin lime chicken
- black beans

+pick your toppings

- cherry tomatoes
- corn
- red onion
- shredded cheddar cheese
- corn tortilla chips
- whole grain roll

+add your dressing

- honey lime dressing

5/18 - 5/22 POLLO CALIENTE

+ elige su base

- lechuga romana

+ elige su proteína

- pollo con miel caliente
- pollo asado con hierbas

+ elige sus cubiertas

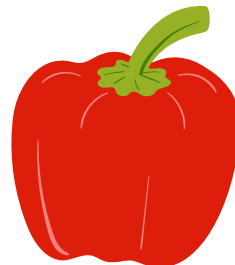
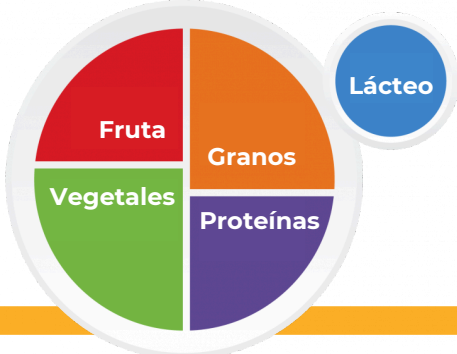
- frijoles
- maíz
- zanahorias
- pepino
- mozzarella rallada
- pan integral
- picatostes integrales

+ 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 Mayo 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

4/27 - 5/01 & 5/26 - 5/29 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

5/04 - 5/08 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

5/11 - 5/15 TACO SUROESTE

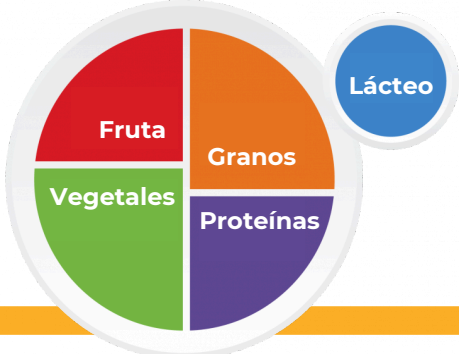
- + **pick your base**
 - romaine lettuce
- + **pick your protein**
 - cumin lime chicken
 - black beans
- + **pick your toppings**
 - cherry tomatoes
 - corn
 - red onion
 - shredded cheddar cheese
 - corn tortilla chips
 - whole grain roll
- + **add your dressing**
 - honey lime dressing

5/18 - 5/22 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 Mayo 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

4/27 - 5/01 & 5/26 - 5/29 SÁNDWICH QUESO FUNDIDO

- queso fundido
- pan integral
 - queso cheddar

5/04 - 5/08 SÁNDWICH CLUB CON PAVO

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

5/04 - 5/08 HAMBURGUESA CON QUESO

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

5/18 - 5/22 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!

