

Breakfast
DCPS Breakfast ECE

zDC Central Kitchen

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Aug 24 panqueques manzana fresca	Aug 25 pan francés integral gojas de naranja	Aug 26 chorizo de pavo chorizo vegetariano* croissant integral melón	Aug 27 arándanos frescos granola yogur de vainilla	Aug 28 waffles miel melón
Aug 31 cereales chex de arándano manzana fresca	Sep 1 chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral gojas de naranja	Sep 2 bagel queso crema mermelada de fresa melón	Sep 3 avena con azúcar moreno gojas de naranja	Sep 4 pan de banana huevo duro melón
Sep 7 no hay clases	Sep 8 cereales "rice chex" de canela manzana fresca	Sep 9 pan francés integral melón	Sep 10 arándanos frescos granola yogur de vainilla	Sep 11 waffles miel melón
Sep 14 cereales chex de arándano manzana fresca	Sep 15 bagel queso crema mermelada de fresa gojas de naranja	Sep 16 chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral melón	Sep 17 avena con durazno gojas de naranja	Sep 18 pan de arándano melón
Sep 21 cereales "rice chex" de canela manzana fresca	Sep 22 pan francés integral gojas de naranja	Sep 23 chorizo de pavo chorizo vegetariano* croissant integral melón	Sep 24 arándanos frescos granola yogur de vainilla	Sep 25 waffles miel 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
Aug 24 panqueques miel huevo revuelto manzana fresca	Aug 25 pan francés integral huevo revuelto naranja fresca	Aug 26 chorizo de pavo chorizo vegetariano* croissant integral mermelada de uva melón	Aug 27 arándanos frescos granola yogur de vainilla jugo de naranja granola	Aug 28 waffles integrales miel huevo revuelto melón
Aug 31 cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca	Sep 1 chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral salsa picante naranja fresca	Sep 2 bagel queso crema mermelada de uva melón	Sep 3 avena con azúcar moreno chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca	Sep 4 pan de banana huevo duro salsa picante melón
Sep 7 no hay clases	Sep 8 cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca	Sep 9 pan francés integral huevo revuelto melón	Sep 10 arándanos frescos granola yogur de vainilla jugo de naranja	Sep 11 waffles integrales miel huevo revuelto melón
Sep 14 cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca	Sep 15 bagel queso crema mermelada de fresa naranja fresca	Sep 16 huevo revuelto salsa picante pancito integral mermelada de fresa melón	Sep 17 avena con durazno chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca	Sep 18 pan de arándano huevo duro salsa picante melón
Sep 21 cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca	Sep 22 pan francés integral huevo revuelto naranja fresca	Sep 23 chorizo de pavo chorizo vegetariano* croissant integral mermelada de uva melón	Sep 24 arándanos frescos granola yogur de vainilla jugo de naranja	Sep 25 waffles integrales miel huevo revuelto melón

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

Community Meals

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Aug 24 panqueques miel chorizo de pavo chorizo vegetariano* manzana fresca	Aug 25 pan francés integral tocino de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca	Aug 26 chorizo de pavo chorizo vegetariano* croissant integral mermelada de uva melón	Aug 27 arándanos frescos granola yogur de vainilla jugo de naranja	Aug 28 waffles integrales miel tocino de pavo melón
Aug 31 cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca	Sep 1 chorizo de pavo chorizo vegetariano* pancito integral salsa picante naranja fresca	Sep 2 bagel queso crema mermelada de uva melón	Sep 3 croissant integral mermelada de fresa chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca	Sep 4 pan de banana huevo duro salsa picante melón
Sep 7 no hay clases	Sep 8 cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca	Sep 9 pan francés integral tocino de pavo melón	Sep 10 arándanos frescos granola yogur de vainilla jugo de naranja	Sep 11 waffles integrales miel chorizo de pavo melón
Sep 14 cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca	Sep 15 bagel queso crema mermelada de fresa naranja fresca	Sep 16 chorizo de pavo salsa picante pancito integral mermelada de fresa melón	Sep 17 croissant integral mermelada de fresa chorizo de pavo chorizo vegetariano* naranja fresca	Sep 18 pan de arándano huevo duro salsa picante melón
Sep 21 cereales chex de canela cereales cereales de canela cereales "honey bunches of oats" manzana fresca	Sep 22 pan francés integral tocino de pavo naranja fresca	Sep 23 chorizo de pavo chorizo vegetariano* croissant integral mermelada de uva melón	Sep 24 arándanos frescos granola yogur de vainilla jugo de naranja	Sep 25 waffles integrales miel chorizo de pavo chorizo vegetariano* melón

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Aug 24 sándwich de albóndigas de pavo sándwich de queso tostado* ensalada de col rizada con limón y ajo guisantes uvas frescas manzana fresca	Aug 25 pizza de queso* ensalada de garbanzos ensalada verde tomato aderezo balsámico naranja fresca manzana fresca	Aug 26 sándwich de pollo barbacoa hamburguesa vegetariana* elote al vapor ensalada de repollo manzana fresca	Aug 27 salsa boloñesa de res salsa boloñesa de lentejas* pasta penne pan de ajo ejotes verdes al vapor calabaza de verano asada sandía fresca manzana fresca	Aug 28 pollo con salsa de naranja tofu con salsa de naranja* arroz integral brócoli al vapor zanahoria al vapor durazno fresco manzana fresca
Aug 31 tacos de pescado salsa cremosa quesadilla* elote al vapor curtido con cilantro y limón uvas frescas manzana fresca	Sep 1 hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza papas rojas rostizadas ensalada de pepino manzana fresca	Sep 2 pierna de pollo barbacoa nuggets vegetarianos* pan de maíz calabaza de verano asada camote asado kétchup naranja fresca manzana fresca	Sep 3 albóndigas de pavo con salsa de tomate salsa boloñesa de lentejas* pasta rotini integral pan de ajo brócoli rostizado guisantes sandía fresca manzana fresca	Sep 4 pollo "frito" al horno frijoles barbacoa* macarrones con queso bollo de pan zanahorias glaseadas col verde durazno fresco manzana fresca
Sep 7 no hay clases	Sep 8 perro caliente hamburguesa vegetariana* ejotes verdes al vapor elote al vapor kétchup mostaza manzana fresca	Sep 9 pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* waffles integrales col verde camote con chile y cebolla salsa picante jarabe naranja fresca manzana fresca	Sep 10 sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* papas rojas rostizadas guisantes sandía fresca manzana fresca	Sep 11 pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral brócoli con soya y jengibre zanahoria al vapor durazno fresco manzana fresca

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Sep 14 carne de taco frijoles negros* salsa de queso crema agria totopos de maíz salsa de tomate rostizado elote con chili y limón uvas frescas manzana fresca	Sep 15 pizza de queso* ensalada de col rizada con limón y ajo pepino manzana fresca	Sep 16 pierna de pollo peruano frijoles negros* arroz integral con cilantro y lima aderezo de cilantro y lima ensalada verde calabaza de verano asada sandía fresca manzana fresca	Sep 17 pescado "frito" al horno nuggets vegetarianos* bollo de pan integral zanahorias glaseadas repollo salteado naranja fresca manzana fresca	Sep 18 pollo rostizado nuggets vegetarianos* pasta con salsa alfredo bollo de pan brócoli rostizado camote rostizado durazno fresco manzana fresca
Sep 21 sándwich de albóndigas de pavo sándwich de queso tostado* ensalada de col rizada con limón y ajo guisantes uvas frescas manzana fresca	Sep 22 pizza de queso* ensalada de garbanzos ensalada verde tomato aderezo balsámico naranja fresca manzana fresca	Sep 23 sándwich de pollo barbacoa hamburguesa vegetariana* elote al vapor ensalada de repollo manzana fresca	Sep 24 salsa boloñesa de res salsa boloñesa de lentejas* pasta penne pan de ajo ejotes verdes al vapor calabaza de verano asada sandía fresca manzana fresca	Sep 25 pollo con salsa de naranja tofu con salsa de naranja* arroz integral brócoli al vapor zanahoria al vapor durazno fresco 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

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Aug 24 sándwich de albóndigas de pavo sándwich de queso tostado* ensalada de col rizada con limón y ajo guisantes uvas frescas manzana fresca	Aug 25 pizza de queso* ensalada de garbanzos ensalada verde aderezo balsámico manzana fresca	Aug 26 sándwich de pollo barbacoa hamburguesa vegetariana* elote al vapor ensalada de repollo gojas de naranja manzana fresca	Aug 27 salsa boloñesa de res salsa boloñesa de lentejas* pasta penne pan de ajo ejotes verdes al vapor calabaza de verano asada sandía fresca manzana fresca	Aug 28 pollo con salsa de naranja tofu con salsa de naranja* arroz integral brócoli al vapor zanahoria al vapor durazno fresco manzana fresca
Aug 31 tacos de pescado salsa cremosa quesadilla* elote al vapor curtido con cilantro y limón uvas frescas manzana fresca	Sep 1 hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza papas rojas rostizadas ensalada de pepino manzana fresca	Sep 2 pierna de pollo bbq nuggets vegetarianos* pan de maíz calabaza de verano asada camote asado kétchup gojas de naranja manzana fresca	Sep 3 albóndigas de pavo con salsa de tomate salsa boloñesa de lentejas* pasta rotini integral pan de ajo brócoli rostizado sandía fresca manzana fresca	Sep 4 pollo "frito" al horno frijoles barbacoa* macarrones con queso zanahorias glaseadas col verde durazno fresco manzana fresca
Sep 7 no hay clases	Sep 8 perro caliente hamburguesa vegetariana* ejotes verdes al vapor elote al vapor kétchup mostaza gojas de naranja	Sep 9 pollo "frito" al horno nuggets vegetarianos* waffles integrales col verde camote con chile y cebolla salsa picante jarabe gojas de naranja manzana fresca	Sep 10 sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* papas rojas rostizadas calabaza de verano asada sandía fresca manzana fresca	Sep 11 pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral brócoli con soya y jengibre zanahoria al vapor durazno fresco manzana fresca

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Sep 14 carne de taco frijoles negros* salsa de queso crema agria totopos de maíz salsa de tomate rostizado elote con chili y limón uvas frescas manzana fresca	Sep 15 pizza de queso* ensalada de col rizada con limón y ajo pepino manzana fresca	Sep 16 pierna de pollo peruano frijoles negros* arroz integral con cilantro y lima aderezo de cilantro y lima ensalada verde calabaza de verano asada gojas de naranja manzana fresca	Sep 17 pescado "frito" al horno nuggets vegetarianos* bollo de pan integral zanahorias glaseadas repollo salteado sandía fresca manzana fresca	Sep 18 pollo rostizado nuggets vegetarianos* pasta con salsa alfredo bollo de pan brócoli rostizado camote rostizado durazno fresco manzana fresca
Sep 21 sándwich de albóndigas de pavo sándwich de queso tostado* ensalada de col rizada con limón y ajo guisantes uvas frescas manzana fresca	Sep 22 pizza de queso* ensalada de garbanzos ensalada verde aderezo balsámico manzana fresca	Sep 23 sándwich de pollo barbacoa hamburguesa vegetariana* elote al vapor ensalada de repollo gojas de naranja manzana fresca	Sep 24 salsa boloñesa de res salsa boloñesa de lentejas* pasta penne pan de ajo ejotes verdes al vapor calabaza de verano asada sandía fresca manzana fresca	Sep 25 pollo con salsa de naranja tofu con salsa de naranja* arroz integral brócoli al vapor zanahoria al vapor durazno fresco 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

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Aug 24 sándwich de queso tostado* guisantes pera enlatada	Aug 25 pizza de queso* brócoli al vapor manzana fresca	Aug 26 sándwich de pollo barbacoa hamburguesa vegetariana* elote al vapor gojas de naranja	Aug 27 salsa boloñesa de res salsa boloñesa de lentejas* pasta rotini integral ejotes verdes al vapor sandía fresca	Aug 28 pollo con salsa de naranja tofu con salsa de naranja* arroz integral brócoli al vapor durazno enlatado
Aug 31 tacos de pescado quesadilla* elote al vapor pera enlatada	Sep 1 hamburguesa en pan integral hamburguesa vegetariana* kétchup mostaza papas rojas rostizadas manzana fresca	Sep 2 pollo barbacoa nuggets vegetarianos* pan de maíz calabaza de verano asada gojas de naranja	Sep 3 albóndigas de pavo con salsa de tomate salsa boloñesa de lentejas* pasta rotini integral brócoli rostizado sandía fresca	Sep 4 pollo crujiente picado frijoles barbacoa* macarrones con queso col verde durazno enlatado
Sep 7 no hay clases	Sep 8 perro caliente cortado a lo largo hamburguesa vegetariana* maíz kétchup mostaza gojas de naranja	Sep 9 pollo crujiente picado nuggets vegetarianos* waffles camote con chile y cebolla jarabe gojas de naranja	Sep 10 sándwich de pavo "sloppy joe" sándwich de lenteja "sloppy joe"* papas rojas rostizadas kétchup sandía fresca	Sep 11 pollo dulce y picante tofu dulce y picante* arroz integral brócoli con soya y jengibre durazno enlatado
Sep 14 carne de taco frijoles negros* salsa de queso totopos de maíz elote con chili y limón pera enlatada	Sep 15 pizza de queso* ejotes verdes al vapor manzana fresca	Sep 16 pollo peruano nuggets vegetarianos* arroz integral con cilantro y lima calabaza de verano asada gojas de naranja	Sep 17 sándwich de pescado crujiente hamburguesa vegetariana* zanahorias glaseadas sandía fresca	Sep 18 pollo rostizado nuggets vegetarianos* pasta con salsa alfredo brócoli rostizado durazno enlatado

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Sep 21 sándwich de queso tostado* guisantes pera enlatada	Sep 22 pizza de queso* brócoli al vapor manzana fresca	Sep 23 sándwich de pollo barbacoa hamburguesa vegetariana* elote al vapor gojas de naranja	Sep 24 salsa boloñesa de res salsa boloñesa de lentejas* pasta rotini integral ejotes verdes al vapor sandía fresca	Sep 25 pollo con salsa de naranja tofu con salsa de naranja* arroz integral brócoli al vapor durazno enlatado

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

zDC Central Kitchen

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Aug 24 pretzel palito de queso	Aug 25 salami de res galletas de queso	Aug 26 galletas de arandano y limon yogur	Aug 27 galletas de trigo palito de queso	Aug 28 galletas de canela yogur
Aug 31 pretzel palito de queso	Sep 1 humus SunChips integral	Sep 2 galletas de canela yogur	Sep 3 galletas de trigo palito de queso	Sep 4 galletas de arandano y limon yogur
Sep 7 pretzel palito de queso	Sep 8 salami de res galletas de queso	Sep 9 galletas de arandano y limon yogur	Sep 10 galletas de trigo palito de queso	Sep 11 galletas de canela yogur
Sep 14 pretzel palito de queso	Sep 15 humus SunChips integral	Sep 16 galletas de canela yogur	Sep 17 galletas de trigo palito de queso	Sep 18 galletas de arandano y limon yogur
Sep 21 pretzel palito de queso	Sep 22 salami de res galletas de queso	Sep 23 galletas de arandano y limon yogur	Sep 24 galletas de trigo palito de queso	Sep 25 galletas de canela yogur

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

Aug 24

sándwich de mantequilla
de girasol y mermelada
palito de queso
tiras de pimiento rojo
gojas de naranja

Tuesday

Aug 25

sándwich de pavo
y queso
mostaza
mayonesa
zanahoria bebe
aderezo ranch
sandía fresca

Wednesday

Aug 26

ensalada verde
jámón de pavo
queso mozzarella
pepino
tomato
aderezo italiano
galletas de arandano
y limon
durazno fresco

Thursday

Aug 27

pan plano integral
queso mozzarella
salsa de tomate
uvas frescas

Friday

Aug 28

jamón de pavo, queso,
y pan plano
ensalada de maíz
manzana fresca

Aug 31

totopos de maíz
Black Bean & Corn Salsa
palito de queso
gojas de naranja

Sep 1

pollo dulce y picante
bollo de pan
integral
arvejas frescas
sandía fresca

Sep 2

pan plano integral
queso mozzarella
salsa de tomate casero
durazno fresco

Sep 3

ensalada verde
pollo con comino y
limón
queso rallado
tomato
maíz
aderezo ranch
SunChips integral
uvas frescas

Sep 4

ensalada de atún
galletas de trigo
pepino
aderezo ranch
manzana fresca

Sep 7

no hay clases

Sep 8

sándwich de mantequilla
de girasol y mermelada
humus
pepino
gojas de naranja

Sep 9

ensalada verde
jámón de pavo
queso mozzarella
pepino
tomato
garbanzos
aderezo italiano
galletas de arandano
y limon
durazno fresco

Sep 10

ensalada de pollo
croissant integral
ensalada de maíz
uvas frescas

Sep 11

jamón de pavo, queso,
y pan plano
ensalada de col rizada
con limón y ajo
manzana fresca

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Sep 14 totospos de maíz Black Bean & Corn Salsa palito de queso gojas de naranja	Sep 15 pollo picante bollo de pan integral aderezo ranch apio fresco sandía fresca	Sep 16 pan plano integral queso mozzarella salsa de tomate casero durazno fresco	Sep 17 ensalada verde pollo con comino y limón queso rallado tomato maíz aderezo de limón y miel SunChips integral uvas frescas	Sep 18 ensalada de atún galletas de trigo zanahoria bebe aderezo ranch manzana fresca
Sep 21 sándwich de mantequilla de girasol y mermelada humus tiras de pimiento rojo gojas de naranja	Sep 22 ensalada de pasta con pesto pollo rostizado ensalada de pepino y tomate sandía fresca	Sep 23 ensalada verde jámón de pavo queso mozzarella pepino tomato aderezo italiano galletas de arandano y limon durazno fresco	Sep 24 ensalada de pollo croissant integral zanahoria bebe aderezo ranch uvas frescas	Sep 25 jamón de pavo, queso, y pan plano ensalada de maíz manzana fresca

Todos los granos son integrales.

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

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades



SERVING AWARD-WINNING FOOD THAT KIDS LOVE.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!



El Menú de Almuerzo de Septiembre 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; Miercoles - naranja;
Jueves - sandía; Viernes - durazno

9/08 - 9/11 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

9/14 - 9/18 BOL INDIO

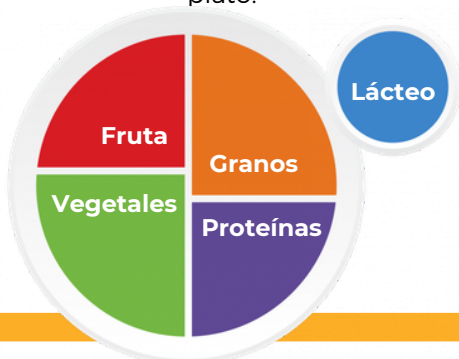
- + elige su base**
 - arroz basmati integral
- + elige su proteína**
 - pollo al curry
 - garbanzos al curry
- + elige sus cubiertas**
 - patata samosa
 - zanahorias asadas
 - repollo salteado
 - espinaca
- + añade su aderezo**
 - aderezo de yogur y lima

9/21 - 9/25 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 Septiembre 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 - sandía; Viernes - durazno

8/31 - 9/04 TACO SUROESTE

- + elige su base**
 - lechuga romana
- + elige tu proteína**
 - pollo al comino y lima
 - frijoles negros
- + elige sus cubiertas**
 - tomates cherry
 - maíz
 - cebolla roja
 - queso cheddar rallado
 - totopos de maíz
 - panecillo integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo de miel y lima

9/08 - 9/11 CHILI DULCE

- + elige su base**
 - ensalada de hojas verdes variadas
- + elige su proteína**
 - pollo con salsa de chile dulce
 - tofu con salsa de chile dulce
- + elige sus cubiertas**
 - edamame
 - pepino en cubitos
 - zanahoria rallada
 - maíz
 - col morada rallada
 - panecillo integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo de soja y cítricos

9/14 - 9/18 ENSALADA CHEF

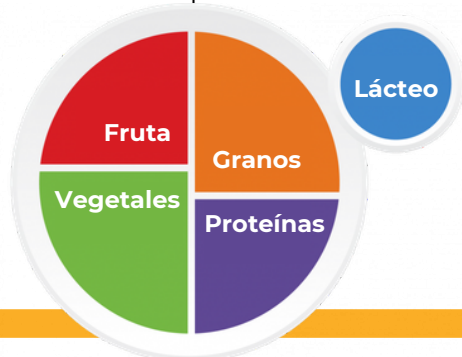
- + elige su base**
 - ensalada verduras de hoja
- + elige su proteína**
 - pollo asado con hierbas
 - jamón de pavo cortado
 - huevo duro
- + elige sus cubiertas**
 - garbanzos
 - tomates
 - pepinos cortados
 - maíz
 - queso cheddar
 - picatostes integral
 - pan integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo de mostaza y miel

9/21 - 9/25 POLLO BARBACOA

- + elige su base**
 - lechuga romana
- + elige tu 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

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





El Menú de Almuerzo de Septiembre 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 - sandía; Viernes - durazno

8/24 - 2/28 & 8/31 - 9/04 TACO SUROESTE

- + elige su base**
 - lechuga romana
- + elige tu proteína**
 - pollo al comino y lima
 - frijoles negros
- + elige sus cubiertas**
 - tomates cherry
 - maíz
 - cebolla roja
 - queso cheddar rallado
 - totopos de maíz
 - panecillo integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo de miel y lima

9/08 - 9/11 CHILI DULCE

- + elige su base**
 - ensalada de hojas verdes variadas
- + elige su proteína**
 - pollo con salsa de chile dulce
 - tofu con salsa de chile dulce
- + elige sus cubiertas**
 - edamame
 - pepino en cubitos
 - zanahoria rallada
 - maíz
 - col morada rallada
 - panecillo integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo de soja y cítricos

9/14 - 9/18 ENSALADA CHEF

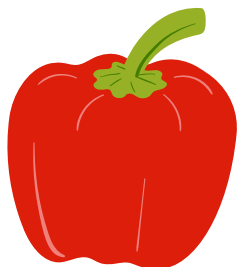
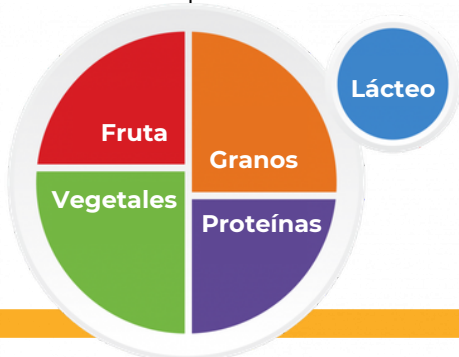
- + elige su base**
 - ensalada verduras de hoja
- + elige su proteína**
 - pollo asado con hierbas
 - jamón de pavo cortado
 - huevo duro
- + elige sus cubiertas**
 - garbanzos
 - tomates
 - pepinos cortados
 - maíz
 - queso cheddar
 - picatostes integral
 - pan integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo de mostaza y miel

9/21 - 9/25 POLLO BARBACOA

- + elige su base**
 - lechuga romana
- + elige tu 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

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





El Menú de Almuerzo de Septiembre para el Bar de Sándwiches

ESCUELAS PÚBLICAS | 9-12

Todos los granos son integrales.

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

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

Se produce fruta fresca para almuerzo diario.
Lunes - uvas; Martes - manzana; Miercoles - naranja;
Jueves - sandia; Viernes - durazno

8/31 - 9/04 SÁNDWICH CLUB CON PAVO

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

9/08 - 9/11 HAMBURGUESA CON QUESO

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

9/14 - 9/18 SANDWICH DE AIBONDIGAS

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

9/21 - 9/25 POLLO CON MIEL PICANTE

- pollo con miel picante
- panecillo integral
 - muslo de pollo
 - salsa de miel picante

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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

