Servimos comida premiada que encanta a los niños. WWW.DCCENTRALKITCHEN.ORG ¡Síguenos en las redes sociales!

Desayuno de noviembre

DESAYUNO ECE

¿Qué significan los colores del menú?
VERDE = de origen local
* = plato principal vegetariano

Todos los cereales que se sirven son integrales.
En cada comida se ofrece leche desnatada o semidesnatada (1%).

Variedad de cereales servida a diario

El menú puede variar según la disponibilidad.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que brinda igualdad de oportunidades.

NUEVA FUNCIÓN: MANZANAS CON CANELA

Preparamos nuestras manzanas con canela usando manzanas frescas de la zona, cocinadas con azúcar moreno y canela. ¡Pruébalas los jueves con avena y azúcar moreno para disfrutar de un desayuno caliente y sustancioso!



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 No hay escuela.	3 No hay escuela.	4 Hamburguesa de salchicha de pavo, hamburguesa vegetariana de salchicha para el desayuno* y galleta taza de puré de manzana	5 Azúcar moreno, avena, canela y manzanas	6 Pan de calabaza, huevo duro y melón
9 Bagel de queso crema, mermelada y puré de manzana	10 Palitos de tostada francesa integral, beicon de pavo, hamburguesa vegetal de salchicha para el desayuno* y gajos de naranja	11 No hay escuela.	12 Azúcar moreno, avena, canela y manzanas	13 gofres, miel, pavo, beicon, vegetariano, desayuno, salchicha, hamburguesa*, melón
16 Palitos de tostada francesa integral, tocino de pavo, hamburguesa vegetariana de salchicha para el desayuno* y puré de manzana	17 Hamburguesa de salchicha de pavo, hamburguesa de salchicha vegetariana para el desayuno*, galleta y rodajas de naranja	18 Bagel, queso crema, gelatina y melón	19 Azúcar moreno, avena, canela y manzanas	20 Pan de manzana y canela, huevo duro y melón
23 Bagel de queso crema, mermelada y puré de manzana	24 Tocino de pavo y huevo al horno, hamburguesa vegetariana de salchicha para el desayuno*, croissant y gajos de naranja	25 No hay escuela.	26 No hay escuela.	27 No hay escuela.
30 Palitos de tostada francesa integral, tocino de pavo, hamburguesa vegetariana de salchicha para el desayuno* y puré de manzana	1 Bagel con queso crema, gelatina y rodajas de naranja	2 Hamburguesa de salchicha de pavo, hamburguesa de salchicha vegetariana para el desayuno*, galleta y melón	3 Azúcar moreno, avena, canela y manzanas	4 Pan de calabaza, huevo duro y melón

Servimos comida galardonada que a los niños les encanta. WWW.DCCENTRALKITCHEN.ORG ¡Síguenos en las redes sociales!

Desayuno de noviembre

DESAYUNO PARA ESTUDIANTES DE PRIMARIA Y SECUNDARIA

¿Qué significan los colores del menú?
VERDE = de origen local
* = plato principal vegetariano

Todos los cereales que se sirven son integrales.
Se proporciona leche desnatada o semidesnatada (1%) en cada comida.

Variedad de cereales servida diariamente

El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

NUEVA FUNCIÓN: MANZANAS CON CANELA

Preparamos nuestras manzanas con canela con manzanas frescas de la zona, guisadas con azúcar moreno y canela. ¡Pruébalas los jueves con avena y azúcar moreno para un desayuno sustancioso y caliente!



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 no hay escuela	3 no hay escuela	4 huevos revueltos salsa picante galleta gelatina rodajas de manzana fresca	5 hamburguesa de salchicha de pavo hamburguesa de salchicha vegetariana para el desayuno* avena con azúcar moreno canela manzanas jugo de naranja 100% manzana fresca	6 pan de calabaza huevo duro salsa picante melón
9 Queso crema para bagels y mermelada rodajas de manzana fresca	10 palitos de tostada francesa integral, huevos revueltos, salsa picante, gajos de naranja	11 no hay escuela	12 hamburguesa de salchicha de pavo hamburguesa de salchicha vegetariana para el desayuno* avena con azúcar moreno canela manzanas jugo de naranja 100% manzana fresca	13 gofres integrales, huevos revueltos con miel y melón
16 huevos revueltos salsa picante tostadas francesas integrales palitos rodajas de manzana fresca	17 hamburguesa de salchicha de pavo hamburguesa de salchicha vegetariana para el desayuno* galleta salsa picante rodajas de naranja	18 bagel queso crema gelatina melón	19 hamburguesa de salchicha de pavo hamburguesa de salchicha vegetariana para el desayuno* avena con azúcar moreno canela manzanas jugo de naranja 100% manzana fresca	20 pan de manzana y canela huevo duro salsa picante melón
23 Queso crema para bagels y mermelada rodajas de manzana fresca	24 tocino de pavo y huevo horneado hamburguesa vegetariana de salchicha para el desayuno* croissant mermelada gajos de naranja	25 no hay escuela	26 no hay escuela	27 no hay escuela
30 huevos revueltos salsa picante tostadas francesas integrales palitos rodajas de manzana fresca	1 bagel queso crema gelatina rodajas de naranja	2 huevos revueltos salsa picante galleta melón de gelatina	3 hamburguesa de salchicha de pavo hamburguesa de salchicha vegetariana para el desayuno* avena con azúcar moreno canela manzanas jugo de naranja 100% manzana fresca	4 pan de calabaza huevo duro salsa picante melón

Servimos comida galardonada que a los niños les encanta. WWW.DCCENTRALKITCHEN.ORG ¡Síguenos en las redes sociales!

Desayuno de noviembre

DESAYUNO PARA LLEVAR

¿Qué significan los colores del menú?
VERDE = de origen local
* = plato principal vegetariano

Todos los cereales que se sirven son integrales.
En cada comida, el alumno podrá elegir entre leche desnatada o semidesnatada (1%).

Variedad de cereales servida diariamente

El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de

NUEVA FUNCIÓN: MANZANAS CON CANELA

Preparamos nuestras manzanas con canela con manzanas frescas de la zona, guisadas con azúcar moreno y canela. ¡Pruébalas los jueves con avena y azúcar moreno para un desayuno sustancioso y caliente!



Lunes	Martes		Jueves	Viernes
2 no hay escuela	3 no hay escuela	4 hamburguesa de salchicha de pavo hamburguesa de salchicha vegetariana para el desayuno* galleta mermelada manzana fresca	5 yogur azúcar moreno avena manzanas con canela zumo de naranja 100% manzana fresca	6 pan de calabaza huevo duro salsa picante melón
9 Queso crema para bagels y mermelada manzana fresca	10 hamburguesa de salchicha vegetariana para el desayuno con tocino de pavo* palitos de tostada francesa integral naranja fresca	11 no hay escuela	12 yogur azúcar moreno avena canela manzanas zumo de naranja 100% manzana fresca	13 hamburguesa vegetariana de salchicha de desayuno con tocino de pavo* waffles integrales melón con miel
16 hamburguesa de salchicha vegetariana con tocino de pavo* palitos de tostada francesa integral manzana fresca	17 hamburguesa de salchicha de pavo hamburguesa de salchicha vegetariana para el desayuno* galleta salsa picante naranja fresca	18 bagel queso crema gelatina melón	19 yogur azúcar moreno avena canela manzanas zumo de naranja 100% manzana fresca	20 pan de manzana y canela huevo duro salsa picante melón
23 Queso crema para bagels y mermelada manzana fresca	24 tocino de pavo y huevo horneado hamburguesa vegetariana de salchicha para el desayuno* croissant mermelada naranja fresca	25 no hay escuela	26 no hay escuela	27 no hay escuela
30 hamburguesa de salchicha vegetariana con tocino de pavo* palitos de tostada francesa integral manzana fresca	1 bagel, queso crema, mermelada, naranja fresca	2 hamburguesa de salchicha de pavo hamburguesa de salchicha vegetariana para el desayuno* galleta melón de gelatina	3 yogur azúcar moreno avena canela manzanas zumo de naranja 100% manzana fresca	4 pan de calabaza huevo duro salsa picante melón

Servimos comida galardonada que les encanta a los niños. WWW.DCCENTRALKITCHEN.ORG ¡Síguenos en las redes sociales!

Menú de almuerzo de noviembre

ALMUERZO DEL ECE

¿Qué significan los colores del menú?
VERDE = de origen local
* = plato principal vegetariano

Todos los cereales que se sirven son integrales.
En cada comida se ofrece leche desnatada o semidesnatada (1%).

El menú puede cambiar según la disponibilidad.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que brinda igualdad de oportunidades.

¡COMPARTE TU OPINIÓN!

¡Atención, padres y tutores! Queremos conocer su opinión sobre los menús escolares. ¡Escaneen el código QR para participar en nuestra encuesta!



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 No hay escuela.	3 No hay escuela.	4 Salchicha cortada a lo largo en un panecillo Hamburguesa vegetariana en un panecillo* Kétchup Mostaza Maíz al vapor gajos de naranja	5 Sándwich de bagre crujiente, queso a la parrilla* y kétchup mostaza Batatas con miel y canela piña fresca	6 Nuggets de pollo vegetariano asados con hierbas* Pasta penne con salsa Alfredo Calabaza moscada asada con hierbas peras frías
9 Pastel de pastor de carne de res, pastel de pastor de lentejas* y galleta Puré de papas y duraznos fríos	10 Pizza de queso, judías verdes al vapor y rodajas de manzana fresca	11 No hay escuela.	12 Albóndigas de pavo en cuartos con salsa boloñesa de lentejas, pasta rotini integral, miel y canela batatas piña fresca	13 Pollo glaseado con naranja, tofu glaseado con naranja* y arroz integral Brócoli al vapor y peras frías
16 Sloppy joe de pavo en panecillo Sloppy joe de lentejas en panecillo* Maíz al vapor Duraznos fríos	17 hamburguesa de carne en pan, hamburguesa vegetariana en pan* y kétchup Mostaza, patatas rojas asadas y rodajas de manzana fresca	18 Pollo asado con hierbas, nuggets vegetarianos de pollo*, panecillo de maíz sopa de guisantes gajos de naranja	19 Bagre crujiente, guisantes de ojo negro*, arroz integral, zanahorias glaseadas y piña fresca	20 Pollo crujiente en cubos, frijoles al horno con salsa barbacoa* y macarrones con queso Berza estofada con peras frías
23 carne para tacos Frijoles negros con chile, salsa de queso, totopos, taco del suroeste, maíz y duraznos fríos	24 Pollo asado en dados, salsa marrón, nuggets vegetarianos de pollo*, rollito vegetariano con salsa marrón puré de patatas piña fresca	25 No hay escuela.	26 No hay escuela.	27 No hay escuela.
30 Chili de pavo y frijoles, chili vegetariano*, panecillo de maíz, brócoli asado y duraznos fríos	1 Salchicha cortada a lo largo en un panecillo Hamburguesa vegetariana en un panecillo* Papas rojas asadas Kétchup Mostaza rodajas de manzana fresca	2 Pollo jamaicano jerk en cubos, guisantes de ojo negro* y arroz amarillo Col salteada gajos de naranja	3 sándwich crujiente de bagre, hamburguesa vegetariana en pan*, guisantes verdes y maíz al vapor, piña fresca	4 Nuggets de pollo vegetariano asados con hierbas* Pasta penne con salsa Alfredo Calabaza moscada asada con hierbas peras frías

Servimos comida galardonada que encanta a los niños. WWW.DCCENTRALKITCHEN.ORG ¡Síguenos en las redes sociales!

Menú de almuerzo de noviembre

ALMUERZO K-8

¿Qué significan los colores del menú?
VERDE = de origen local
* = plato principal vegetariano

Todos los cereales que se sirven son integrales.
En cada comida, el alumno podrá elegir entre leche desnatada o semidesnatada (1%).

Cada día se sirven sándwiches variados.

El menú puede variar según la disponibilidad.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que brinda igualdad de oportunidades.

¡COMPARTE TU OPINIÓN!

¡Atención, familias y tutores! Queremos conocer su opinión sobre las comidas escolares. ¡Escaneen el código QR para participar en nuestra encuesta!



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 No hay escuela	3 No hay escuela	4 Salchicha de res en pan, hamburguesa vegetariana en pan*, kétchup, mostaza y maíz al vapor Judías verdes al vapor y rodajas de manzana fresca	5 Sándwich crujiente de bagre con mayonesa Sándwich de queso a la parrilla con salsa picante* Batatas con miel y canela, guisantes verdes al vapor, piña fresca y manzana fresca	6 Nuggets de pollo vegetariano asados con hierbas* y pasta penne con salsa Alfredo Calabaza asada con hierbas, ensalada mixta con aderezo italiano, pera fresca y manzana fresca
9 Pastel de carne de res, pastel de lentejas*, galleta, guisantes verdes al vapor, puré de papas, uvas frescas, manzana fresca	10 Pizza de queso, zanahorias ralladas, ensalada mixta, aderezo balsámico y rodajas de manzana fresca.	11 No hay escuela	12 Albóndigas de pavo con salsa boloñesa de lentejas* Pasta rotini integral Palitos de pan con ajo Judías verdes al vapor Miel y canela batatas piña fresca manzana fresca	13 Pollo glaseado con naranja, tofu glaseado con naranja* y arroz integral Brócoli al vapor, zanahorias al vapor, pera fresca y manzana fresca
16 Sloppy joe de pavo en panecillo Sloppy joe de lentejas en panecillo* Maíz al vapor Brócoli asado Uvas frescas Manzana fresca	17 hamburguesa de carne en pan, hamburguesa vegetariana en pan, kétchup Mostaza, patatas rojas asadas y ensalada de pepino Rodajas de manzana fresca	18 Muslo de pollo asado con hierbas, nuggets de pollo vegetarianos*, kétchup, pan de maíz y muffin sopa de guisantes, miel, canela, batatas gajos de naranja manzana fresca	19 Bagre crujiente, guisantes de ojo negro*, arroz integral, repollo salteado, zanahorias glaseadas, piña fresca y manzana fresca	20 Pollo crujiente y tierno, frijoles horneados con salsa barbacoa*, macarrones con queso, calabaza asada con canela, berza estofada y pera fresca manzana fresca
23 carne para tacos Frijoles negros con chile, salsa de queso crema agria, totopos, salsa de tomate asado, taco del suroeste, maíz y uvas frescas manzana fresca	24 Pavo asado, salsa marrón, nuggets de pollo vegetarianos*, salsa marrón vegetariana, muffin de pan de maíz, judías verdes al vapor, puré de patatas y piña fresca.	25 No hay escuela	26 No hay escuela	27 No hay escuela
30 Chili de pavo y frijoles, chili vegetariano*, panecillo de maíz, maíz al vapor, brócoli asado y uvas frescas manzana fresca	1 Salchicha de res en panecillo Hamburguesa vegetariana en panecillo* Judías verdes al vapor Papas rojas asadas Kétchup	2 Muslo de pollo jamaicano jerk, guisantes de ojo negro* y arroz amarillo Repollo salteado, plátanos fritos al horno, gajos de naranja y manzana fresca.	3 Nuggets vegetarianos de bagre crujiente*, pan integral, guisantes verdes y maíz al vapor Batatas con miel y canela piña fresca manzana fresca	4 Nuggets de pollo vegetariano asados con hierbas* y pasta penne con salsa Alfredo Calabaza asada con hierbas, ensalada mixta con aderezo italiano, pera fresca y manzana fresca

Servimos comida galardonada que encanta a los niños. WWW.DCCENTRALKITCHEN.ORG ¡Síguenos en las redes sociales!

Menú de almuerzo de noviembre

ALMUERZO DE 9:00 A 12:00

¿Qué significan los colores del menú?
VERDE = de origen local
* = plato principal vegetariano

Todos los cereales que se sirven son integrales.
En cada comida, el alumno podrá elegir entre leche desnatada o semidesnatada (1 %).

Todos los días se sirven distintos tipos de sándwiches.

El menú puede cambiar según la disponibilidad.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que brinda igualdad de oportunidades.

¡COMPARTE TU OPINIÓN!

¡Atención, padres y tutores! Nos gustaría conocer su opinión sobre las comidas escolares. ¡Escaneen el código QR para participar en nuestra encuesta!



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 No hay escuela.	3 No hay escuela.	4 Salchicha de res en pan, hamburguesa vegetariana en pan, kétchup, mostaza y maíz al vapor. Judías verdes al vapor, gajos de naranja y manzana fresca	5 Sándwich crujiente de bagre mayonesa, salsa picante, sándwich de queso a la parrilla* Guisantes verdes al vapor, miel, canela y batatas Piña fresca manzana fresca	6 Pollo asado con hierbas, nuggets vegetarianos de pollo*, pasta penne con salsa Alfredo y rollo. Ensalada de hojas verdes variadas aderezo italiano Calabaza asada con hierbas, pera fresca y manzana fresca
9 pastel de pastor de carne de res, pastel de pastor de lentejas* y galleta Puré de patatas, guisantes verdes al vapor y uvas frescas manzana fresca	10 pizza de queso* brócoli asado zanahorias ralladas ensalada mixta aderezo balsámico rodajas de manzana fresca	11 No hay escuela.	12 Albóndigas de pavo con salsa boloñesa de lentejas* Pasta rotini integral Palitos de pan con ajo Judías verdes al vapor Miel y canela batatas Piña fresca manzana fresca	13 Pollo glaseado con naranja Tofu glaseado con naranja* Arroz integral Brócoli al vapor, zanahorias al vapor, pera fresca y manzana fresca
16 Sloppy joe de pavo en panecillo, sloppy joe de lentejas en panecillo*, maíz al vapor, brócoli asado, uvas frescas y manzana fresca	17 hamburguesa de carne en pan, hamburguesa vegetariana en pan* y kétchup mostaza, patatas rojas asadas y ensalada de pepino Rodajas de manzana fresca	18 Muslo de pollo asado con hierbas, nuggets de pollo vegetarianos*, kétchup, pan de maíz y muffin. sopa de guisantes, miel, canela y batatas gajos de naranja manzana fresca	19 Bagre crujiente, guisantes de ojo negro*, arroz integral, repollo salteado, zanahorias glaseadas, piña fresca y manzana fresca	20 Pollo tierno y crujiente, frijoles horneados con salsa barbacoa* y rollo de macarrones con queso Calabaza asada con canela, berza estofada, pera fresca y manzana fresca
23 carne para tacos frijoles negros con chile, salsa de queso crema agria, totopos de maíz, salsa de tomate asado, taco de maíz del suroeste, uvas frescas manzana fresca	24 Pavo asado, salsa marrón, nuggets de pollo vegetarianos*, salsa marrón vegetariana, muffin de pan de maíz, judías verdes al vapor, puré de patatas y piña fresca.	25 No hay escuela.	26 No hay escuela.	27 No hay escuela.
30 Chili de pavo y frijoles, chili vegetariano*, panecillo de maíz, maíz al vapor, brócoli asado y uvas frescas manzana fresca	Salchicha de res en panecillo Hamburguesa vegetariana en panecillo* Judías verdes al vapor Papas rojas asadas Kétchup Mostaza Rodajas de manzana fresca	2 Muslo de pollo jamaicano al estilo jerk, guisantes de ojo negro* y arroz amarillo Repollo salteado, plátanos fritos al horno, gajos de naranja y manzana fresca	3 Nuggets vegetarianos de pollo, bagre crujiente*, pan integral, guisantes verdes y maíz al vapor Batatas con miel y canela Piña fresca manzana fresca	4 Pollo asado con hierbas, nuggets vegetarianos de pollo*, pasta penne con salsa Alfredo y rollo. Ensalada mixta con aderezo italiano, calabaza asada con hierbas, pera fresca y manzana fresca.

Servimos comida premiada que les encanta a los niños. WWW.DCCENTRALKITCHEN.ORG ¡Síguenos en las redes sociales!

Menú de cenas de noviembre

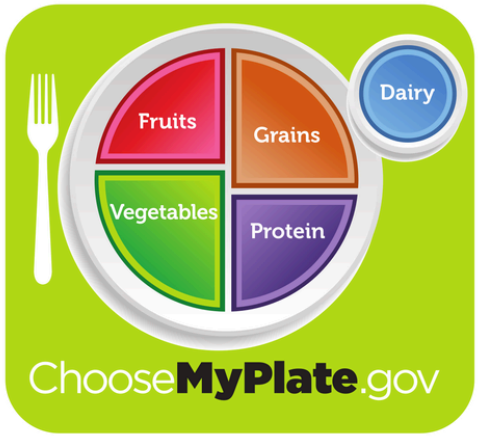
CENA K-12 DE DCPS

¿Qué significan los colores del menú?
VERDE = de origen local
* = plato principal vegetariano

Todos los cereales que se sirven son integrales.
En cada comida, el alumno podrá elegir entre leche desnatada o semidesnatada (1%).

El menú puede cambiar según la disponibilidad.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que brinda igualdad de oportunidades.



¡Comidas saludables para estudiantes activos!

Todas las cenas deben incluir al menos tres de los cinco grupos de alimentos de MyPlate: cereales, proteínas, frutas, verduras y lácteos.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 No hay escuela.	3 No hay escuela.	4 Sándwiches apilables de pavo, jamón y queso, zanahorias baby, aderezo ranch y peras frías	5 Ensalada de pasta con pollo y maíz manzana fresca	6 Ensalada de atún, galletas integrales, rodajas de pepino, aderezo ranch y ensalada de frutas
9 Pavo y queso en un pan hoagie con mayonesa, mostaza, rodajas de pepino, aderezo ranch y gajos de naranja.	10 Pollo con pimiento dulce, pan integral, ensalada de col rizada con soja y cítricos, uvas frescas	11 No hay escuela.	12 Croissant de ensalada de pollo, zanahorias baby, aderezo ranch y manzana fresca	13 Pan plano integral, mozzarella rallada, salsa de tomate y ensalada de frutas
16 Palito de queso, sándwich de crema de girasol y mermelada Ensalada de col rizada con limón y ajo y gajos de naranja	17 Pollo a la barbacoa, pan integral, palitos de apio, aderezo ranch y uvas frescas	18 Panecillos apilados de pavo, jamón y queso, acompañados de zanahorias baby y aderezo ranch. pera fresca	19	20 Ensalada de atún, galletas integrales, rodajas de pepino, aderezo ranch y ensalada de frutas
23 Pavo y queso en un pan hoagie con mayonesa, mostaza, zanahorias baby y aderezo ranch, acompañado de rodajas de naranja.	24 Muslo de pollo con miel picante, pan integral, limón, parmesano, col rizada y uvas frescas	25 No hay escuela.	26 No hay escuela.	27 No hay escuela.
30 Sándwich de crema de girasol y mermelada, palito de queso, rodajas de pepino, aderezo ranch y gajos de naranja	1 Pollo estilo búfalo, pan integral, bastones de apio, aderezo ranch y uvas frescas	2 Sándwiches apilables de pavo, jamón y queso, ensalada de col rizada con limón y ajo y pera fresca	3 Ensalada de pasta con pollo y maíz manzana fresca	4 ensalada de atún, galletas integrales, zanahorias baby, aderezo ranch y ensalada de frutas

Servimos comida premiada que les encanta a los niños. WWW.DCCENTRALKITCHEN.ORG ¡Síguenos en las redes sociales!

Menú de cenas de noviembre

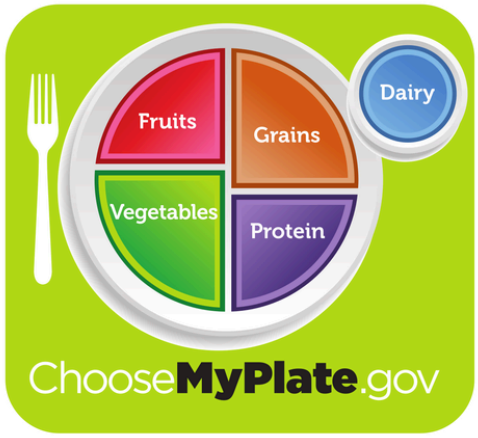
CENA DE DCPS ECE

¿Qué significan los colores del menú?
VERDE = de origen local
* = plato principal vegetariano

Todos los cereales que se sirven son integrales.
En cada comida, el alumno podrá elegir entre leche desnatada o semidesnatada (1%).

El menú puede cambiar según la disponibilidad.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que brinda igualdad de oportunidades.



¡Comidas saludables para estudiantes activos!

Todas las cenas deben incluir al menos tres de los cinco grupos de alimentos de MyPlate: cereales, proteínas, frutas, verduras y lácteos.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 No hay escuela.	3 No hay escuela.	4 Sándwiches apilables de pavo, jamón y queso, zanahorias baby, aderezo ranch y peras frías	5 Ensalada de pasta con pollo y maíz coba	6 Ensalada de atún, galletas integrales, rodajas de pepino, aderezo ranch y ensalada de frutas
9 Pavo y queso en un pan hoagie con mayonesa, mostaza, rodajas de pepino, aderezo ranch y gajos de naranja.	10 Pollo con chile dulce, pan integral, soja, cítricos, ensalada de col rizada y duraznos fríos.	11 No hay escuela.	12 Ensalada de pollo, croissant, aderezo ranch, rodajas de pepino y puré de manzana	13 Pan plano integral, mozzarella rallada, salsa de tomate y ensalada de frutas
16 Palito de queso, sándwich de crema de girasol y mermelada Ensalada de col rizada con limón y ajo y gajos de naranja	17 Pollo a la barbacoa, pan integral, aderezo ranch, duraznos fríos y rodajas de pepino	18 Sándwiches apilables de pavo, jamón y queso, zanahorias baby, aderezo ranch, rodajas de pepino y peras frías	19	20 Ensalada de atún, galletas integrales, rodajas de pepino, aderezo ranch y ensalada de frutas
23 Pavo y queso en un pan hoagie, con mayonesa, mostaza, aderezo ranch, rodajas de naranja y pepino.	24 Panecillo integral con muslo de pollo y miel picante Col rizada con limón y parmesano duraznos fríos	25 No hay escuela.	26 No hay escuela.	27 No hay escuela.
30 Sándwich de crema de girasol y mermelada, palito de queso, rodajas de pepino, aderezo ranch y gajos de naranja	1 Pollo búfalo, pan integral, aderezo ranch, melocotones fríos y rodajas de pepino	2 Sándwiches apilables de pavo, jamón y queso, ensalada de col rizada con limón y ajo y peras frías	3 Ensalada de pasta con pollo y maíz coba	4 Ensalada de atún, galletas de trigo, aderezo ranch, ensalada de frutas, rodajas de pepino

Merienda de noviembre

Lunes	Marte	Miércoles	Jueves	Viernes
2 No hay colegio.	3 No hay colegio.	4 canela, peces dorados, yogur Graham	5 Palitos de queso con galletas de trigo	6 Galletas de limón y arándanos con yogur
9 Palito de queso con forma de pez dorado y pretzel	10 Lonchas de salami de ternera y galletas de queso	11 No hay colegio.	12 Palitos de queso con galletas de trigo	13 canela, peces dorados, yogur Graham
16 Palito de queso con forma de pez dorado y pretzel	17 Hummus multigrano de SunChips	18 canela, peces dorados, yogur Graham	19 Palitos de queso con galletas de trigo	20 Galletas de limón y arándanos con yogur
23 Palito de queso con forma de pez dorado y pretzel	24 Lonchas de salami de ternera y galletas de queso	25 No hay colegio.	26 No hay colegio.	27 No hay colegio.
30 Palito de queso con forma de pez dorado y pretzel	1 Hummus multigrano de SunChips	2 canela, peces dorados, yogur Graham	3 Palitos de queso con galletas de trigo	4 Galletas de limón y arándanos con yogur

Todos los cereales que se sirven son integrales. El menú puede variar según la disponibilidad. El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Servimos comida galardonada que encanta a los niños. WWW.DCCENTRALKITCHEN.ORG ¡Síguenos en las redes sociales!

Menú de almuerzo de noviembre con barra de ensaladas

ESCUELAS PÚBLICAS DE DC | 6-8

Todos los cereales que se sirven son integrales.

En cada comida, el alumno podrá elegir entre leche desnatada o semidesnatada (1 %).

El menú puede cambiar según la disponibilidad.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que brinda igualdad de oportunidades.

Todos los días se sirve fruta fresca con el almuerzo.
Lunes: uvas; martes: manzana; miércoles: naranja;
Jueves: pera; viernes: melón

11/4 - 11/6 y 11/30 - 12/4 CHILE DULCE

+ Elige tu base
Ensalada de hojas verdes variadas

Elige tu proteína
Pollo con chile dulce
- **tofu con chile dulce**

Elige tus ingredientes
edamame
- **pepinos en dados**
- **zanahorias ralladas**
- **maíz**
- **Col morada rallada**
- **rollo integral**

Añade tu aderezo
Aderezo de soja y cítricos

11/9 - 11/13 ENSALADA DEL CHEF

+ Elige tu base
Ensalada de hojas verdes variadas

Elige tu proteína
Jamón de pavo en cubos
- **Huevo duro**
- **garbanzos**

Elige tus ingredientes
Tomates en rodajas
- **monedas de pepino**
- **maíz**
- **Queso cheddar rallado**
- **picatostes integrales**
- **rollo integral**

Añade tu aderezo
aderezo de mostaza y miel

16/11 - 20/11 ENSALADA BARBACOA

+ Elige tu base
lechuga romana

Elige tu proteína
pollo a la barbacoa
- **garbanzos**

Elige tus ingredientes
- **cebolla roja**
- **Tiras de pimiento rojo**
- **maíz**
- **Queso cheddar rallado**
- **picatostes integrales**

Añade tu aderezo
aderezo ranch

Ensalada de tacos del 23 y 24 de noviembre

+ Elige tu base
lechuga romana

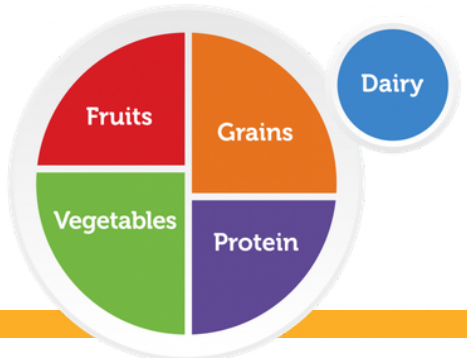
Elige tu proteína
Pollo con comino y lima
- **frijoles negros**

Elige tus ingredientes
tomates cherry
- **maíz**
- **cebolla roja**
- **Queso cheddar rallado**
- **totopos de tortilla de maíz**
- **rollo integral**

Añade tu aderezo
aderezo de miel y lima

¡PREPARANDO UNA COMIDA EQUILIBRADA!

Para una comida equilibrada, ¡recuerda elegir al menos 3 de los 5 grupos de alimentos de Mi Plato!





Servimos comida galardonada que encanta a los niños. WWW.DCCENTRALKITCHEN.ORG ¡Síguenos en las redes sociales!

Menú de almuerzo de noviembre con barra de ensaladas

ESCUELAS PÚBLICAS DE DC | 9.° A 12.° GRADO

Todos los cereales que se sirven son integrales.

En cada comida, el alumno podrá elegir entre leche desnatada o semidesnatada (1 %).

El menú puede cambiar según la disponibilidad.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que brinda igualdad de oportunidades.

Todos los días se sirve fruta fresca con el almuerzo.
Lunes: uvas; martes: manzana; miércoles: naranja;
Jueves: pera; viernes: melón

11/4 - 11/6 y 11/30 - 12/4 CHILE DULCE

+ Elige tu base
Ensalada de hojas verdes variadas

Elige tu proteína
Pollo con chile dulce
- **tofu con chile dulce**

Elige tus ingredientes
edamame
- **pepinos en dados**
- **zanahorias ralladas**
- **maíz**
- **Col morada rallada**
- **rollo integral**

Añade tu aderezo
Aderezo de soja y cítricos

11/9 - 11/13 ENSALADA DEL CHEF

+ Elige tu base
Ensalada de hojas verdes variadas

Elige tu proteína
Jamón de pavo en cubos
- **Huevo duro**
- **garbanzos**

Elige tus ingredientes
Tomates en rodajas
- **monedas de pepino**
- **maíz**
- **Queso cheddar rallado**
- **picatostes integrales**
- **rollo integral**

Añade tu aderezo
aderezo de mostaza y miel

16/11 - 20/11 ENSALADA BARBACOA

+ Elige tu base
lechuga romana

Elige tu proteína
pollo a la barbacoa
- **garbanzos**

Elige tus ingredientes
- **cebolla roja**
- **Tiras de pimiento rojo**
- **maíz**
- **Queso cheddar rallado**
- **picatostes integrales**

Añade tu aderezo
aderezo ranch

Ensalada de tacos del 23 y 24 de noviembre

+ Elige tu base
lechuga romana

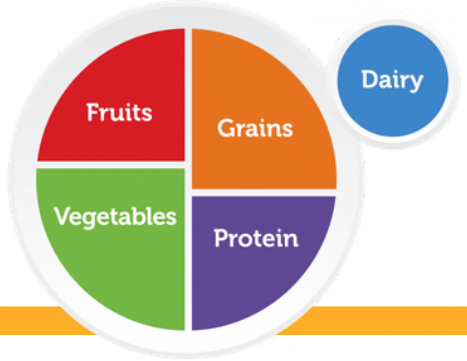
Elige tu proteína
Pollo con comino y lima
- **frijoles negros**

Elige tus ingredientes
tomates cherry
- **maíz**
- **cebolla roja**
- **Queso cheddar rallado**
- **totopos de tortilla de maíz**
- **rollo integral**

Añade tu aderezo
aderezo de miel y lima

¡PREPARANDO UNA COMIDA EQUILIBRADA!

Para una comida equilibrada, ¡recuerda elegir al menos 3 de los 5 grupos de alimentos de Mi Plato!





Servimos comida galardonada que encanta a los niños. WWW.DCCENTRALKITCHEN.ORG ¡Síguenos en las redes sociales!

Menú de almuerzo de noviembre del Fusion Bar

ESCUELAS PÚBLICAS DE DC | DE 9.° A 12.° GRADO

Todos los cereales que se sirven son integrales.

En cada comida, el alumno podrá elegir entre leche desnatada o semidesnatada (1 %).

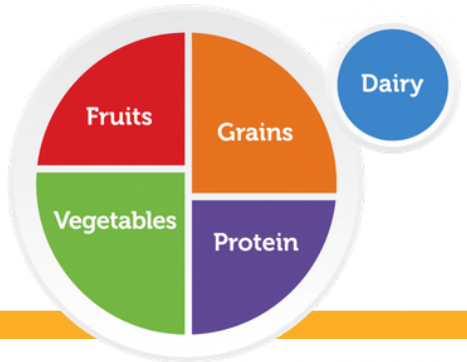
El menú puede cambiar según la disponibilidad.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que brinda igualdad de oportunidades.

Todos los días se sirve fruta fresca con el almuerzo.
Lunes: uvas; martes: manzana; miércoles: naranja;
Jueves: pera; viernes: melón

¡PREPARANDO UNA COMIDA EQUILIBRADA!

Para una comida equilibrada, ¡recuerda elegir al menos 3 de los 5 grupos de alimentos de mi plato!



11/4-11/6 y 11/30-12/4 TAZO DE FAJITA

elige tu base
Arroz integral con cilantro y lima
- **tortilla integral**

+elige tu proteína
Pollo con comino y lima
- **frijoles negros**

Elige tus ingredientes
Pimientos y cebollas salteados
- **Lechuga rallada**
- **Maíz para tacos del suroeste**
- **Salsa de tomate**
- **queso cheddar rallado**

Añade tu salsa.
Crema agria

11/9 - 11/13 BOWL JAMAICANO

elige tu base
arroz amarillo

+elige tu proteína
Pollo jerk jamaicano
- **tofu jerk jamaicano**
- **judías rojas**

Elige tus ingredientes
col salteada
- **plátanos**
- **zanahorias**
- **Berzas estofadas**

Añade tu salsa.
Aderezo de yogur y lima

16/11 - 20/11 BOL DE TACOS

elige tu base
- **Arroz con cilantro y lima**
- **chips de tortilla de maíz integral**

+elige tu proteína
Pollo con comino y lima
- **queso cheddar**
- **frijoles negros**

Elige tus ingredientes
Lechuga romana rallada
- **Salsa de tomate**
- **Pimientos y cebollas salteados**
- **maíz**

23 y 24 de noviembre, cuenco coreano

elige tu base
arroz jazmín

+elige tu proteína
bulgogi de pollo
- **bulgogi de ternera**
- **edamame**

Elige tus ingredientes
Ensalada de col rizada con soja y cítricos
- **coliflor coreana**
- **Zanahorias glaseadas**
- **guisantes verdes al vapor**



Menú de almuerzos de noviembre en la sandwichería

ESCUELAS PÚBLICAS DE DC | DE 9.° A 12.° GRADO

Todos los cereales que se sirven son integrales.

En cada comida, el alumno podrá elegir entre leche desnatada o semidesnatada (1 %).

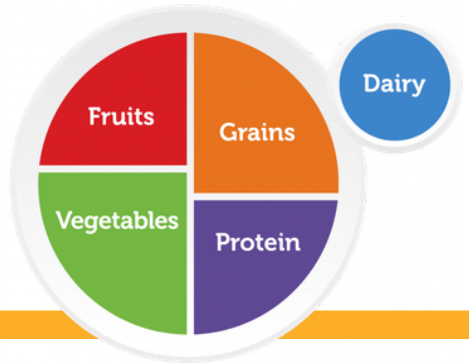
El menú puede cambiar según la disponibilidad.

El USDA es un proveedor, empleador y prestamista que brinda igualdad de oportunidades.

Todos los días se sirve fruta fresca con el almuerzo.
Lunes: uvas; martes: manzana; miércoles: naranja;
Jueves: pera; viernes: melón

¡PREPARANDO UNA COMIDA EQUILIBRADA!

Para una comida equilibrada, ¡recuerda elegir al menos 3 de los 5 grupos de alimentos de mi plato!



11/4 - 11/6 y 11/30 - 12/4 CLUB DEL PAVO	11/9 - 11/13 HAMBURGUESA CON QUESO	16/11 - 20/11 SÁNDWICH DE QUESO A LA PLANCHA	SÁNDWICH DE ALBÓNDIGAS 23/11 y 24/11
Club de pavo **bocadillo integral** • **pavo en lonchas** • **tocino de pavo** • **Lechuga y tomate**	**hamburguesa con queso** • **Pan integral** • **hamburguesa de carne de res** • **queso cheddar** • **Lechuga y tomate** • **Kétchup y mostaza**	**Sándwich de queso a la parrilla** **queso provolone** • **pan de molde**	**sándwich de albóndigas** • **bocadillo integral** • **albóndigas de pavo** • **Salsa de tomate casera** • **queso provolone**











