

Octubre 2026

MENÚ DE DESAYUNO ECE

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE
			1 Bísquet de pollo campestre y queso Cereal Rice Chex Plátano	2 Cuadritos de panqueque con maple Huevo duro Cereal Rice Chex Jugo de cereza ácida
5 Tacos de desayuno de salchicha de pavo, huevo y queso Cereal Rice Chex Pera	6 Avena con azúcar morena y queso en tiras Cereal Rice Chex Naranja	7 Batido de manzana y naranja Cereal Rice Chex Pera	8 Waffles Eggoji Cereal Rice Chex Plátano	9 Bagel gratinado de salchicha de pavo Bocaditos de panqueque Cereal Rice Chex Jugo de manzana ácida
NO HAY CLASES	NO HAY CLASES	14 Muffin inglés de salchicha de pavo y queso Panqueque holandés de manzana Cereal Rice Chex Pera	15 Pan plano de desayuno mexicano con tres quesos y maple Cereal Rice Chex Plátano	16 Mini bocaditos de panqueque con salchicha de pollo Cereal Rice Chex Jugo de manzana ácida
		21 Mini pan de plátano con queso en tiras Strata de pollo, jamón, queso y tater tots Pan tostado en rebanadas Pera	22 Mini tostadas francesas Eggo Cereal Rice Chex Naranja	23 Bagel con jalea de uva Cereal Rice Chex Jugo de manzana ácida
26 Panecillo de calabaza Cereal Rice Chex Pera	27 Waffles Eggoji Cereal Rice Chex Naranja	28 Batido de fresa y manzana Cereal Rice Chex Pera	29 Cereal Rice Chex Muffin inglés de salchicha de pavo y queso Plátano	NO HAY CLASES

Los menús están sujetos a cambios.

Todo
desayuno
debe incluir
una opción de:
Frutas y/o
Verdura
Y leche baja
en grasa al 1%
o leche
descremada

Powering
potential.™



Leyenda:
Opciones vegetarianas
Disponibles a diario
Contiene pescado
De origen local
Promoción



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



MENÚ DE ALMUERZO ECE

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE
			¹ Tacos de barbacoa de pavo Quesadilla de queso Maíz Peras en cubitos	² Pizza de queso Pizza de pepperoni Brócoli Puré de manzana
⁵ Macarrones con queso Brócoli asado Fruta mixta	⁶ Nachos de res Burrito de frijoles y queso Elote estilo mexicano Peras en cubitos	⁷ Bowl de papas con nuggets vegetarianos Bowl de papas con pollo crujiente Chícharos verdes Duraznos en cubitos	⁸ Sub de pavo y queso Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada Tater tots Ensalada de guarnición Puré de manzana	⁹ Pizza de queso Pizza de pepperoni Mezcla de verduras arcoíris Mitades de albaricoque
NO HAY CLASES	NO HAY CLASES	¹⁴ Sándwich gratinado de pescado Sándwich de jamón de pavo, pavo y provolone Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada Zanahorias baby Duraznos en rebanadas tibios con canela	¹⁵ Sloppy Joe de res Sloppy Joe de lentejas Brócoli Puré de manzana	¹⁶ Pizza de pepperoni Pizza de queso Chícharos verdes Mitades de albaricoque
¹⁹ Pollo al ajo y chile con arroz Sándwich de queso a la plancha Calabacín Fruta mixta	²⁰ Palitos de queso Bosco con salsa marinara Brócoli Plátano	²¹ Nachos de pollo Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada Frijoles refritos Duraznos en cubitos	²² Salchicha de pavo con waffles Salchicha vegetariana con waffles y tater tots Puré de manzana	²³ Pizza de pepperoni Pizza de queso Chícharos verdes Ensalada de guarnición Mitades de
²⁶ Bocaditos de pescado Tacos de tofu con guarniciones y arroz Papas onduladas sazonadas Ensalada de guarnición Fruta mixta	²⁷ Espaguetti con salsa vegana de carne molida Zanahorias baby Plátano	²⁸ Quesadilla a la plancha Calabacín Duraznos en cubitos	²⁹ Hamburguesa vegetariana Hamburguesa con queso Mezcla de verduras arcoíris Puré de manzana	NO HAY CLASES

Todo almuerzo debe incluir una opción de:
Frutas y/o Verdura
Y
Leche baja en grasa al 1% o leche descremada

Powering potential.™

Los menús están sujetos a cambios.



DISPONIBLE A DIARIO:

- Sándwich de crema de girasol y jalea

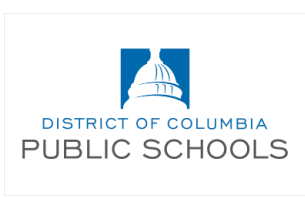
Legenda:

Opciones vegetarianas
Disponible a diario
Contiene pescado
De origen local
Promoción



STUDENT
NUTRITION

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



Octubre 2026

MENÚ DE DESAYUNO DE K-12

MON	MARTES	CASADA	JUEVES	FRI
			1 Pan de limón Galleta de Pollo y Queso Campesino Plátano Craisins	2 Cuadrados de tortitas de arce Magdalena inglesa con huevo duro y mermelada de fresa o naranja Zumo de cereza agria Naranja
5 Tacos de desayuno de salchicha de pavo, huevo y queso Mini bagel cremoso de queso con fresa Zumo alegre de cereza Pera	6 Mini Pan de Arándanos Avena con azúcar moreno y queso en tiras Naranja Pasa	7 Batido de manzana y naranja con galleta Graham de vainilla y pez dorado gigante Taco de jamón con pollo con queso, huevo y tater tot Pera Zumo de naranja	8 Huevos revueltos con croissant Gofres Eggoji Plátano Craisin	9 Bagel de salchicha de pavo derretido Bocados de tortitas Zumo de manzana agria Naranja
SIN ESCUELA	SIN ESCUELA	14 Magdalena inglesa de salchicha de pavo y queso Tortita de manzana holandesa Pera Zumo de naranja	15 Mini bagels cremosos de canela y queso Tres quesos Mexi Desayuno de Arce Plátano Craisins	16 Mini bocados de tortitas de pollo con salchicha Batido tropical Zumo de manzana agria Naranja
19 Gofre de arándanos Muffin inglés de pollo campestre y queso Zumo alegre de cereza Pera	20 Avena de fresa Galleta con mermelada de naranja o mermelada de fresa y huevo duro Naranja Pasas	21 Mini barra de plátano con queso en tiras Jamón de pollo con queso y Tater Tot Strata Tostada en rodajas Zumo de naranja Pera	22 Tostadas Mini Eggo Huevos revueltos con jamón de pavo y queso Plátano Craisins	23 Bagel de huevo y queso Batido de frutos rojos y plátano con Grahams de vainilla gigante y pez dorado Zumo de manzana agria
26 Magdalena de calabaza Snack relleno de pollo y queso Cheddar y gofres Zumo alegre de cereza Pera	27 Croissant de chorizo de pavo y queso Gofres Eggoji Naranja Pasas	28 Batido de fresa y manzana con Grahams gigantes de vainilla Galleta de pollo campestre con miel picante de arce Pera Jugo naranja	29 Pera de avena nocturna con queso en tiras Magdalena inglesa de salchicha de pavo y queso Plátano Craisins	SIN ESCUELA

Los menús pueden cambiar.



Servido diariamente:

Con un queso en tiras
Cereales de arroz
Cinnamon Chex Cereal
Golden Grahams Cereal
Bagel
Manzana

Parfait de fresa, arándanos o melocotón con Grahams de pez dorado de vainilla gigante

Legenda:

Opciones vegetarianas
Disponibles diariamente
Contiene peces
Procedencia local
Promoción



STUDENT NUTRITION

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

Powering potential.™



Octubre 2026

MENÚ DE DESAYUNO DE K-12

MON	MART ES	CASAD A	JUEVE S	FRI
			¹ Pan de limón Galleta de Pollo y Queso Campesino Plátano Craisins	² Cuadrados de tortitas de arce Magdalena inglesa con huevo duro y mermelada de fresa o naranja Zumo de cereza agria Naranja
⁵ Tacos de desayuno de salchicha de pavo, huevo y queso Mini bagel cremoso de queso con fresa Zumo alegre de cereza Pera	⁶ Mini Pan de Arándanos Avena con azúcar moreno y queso en tiras Naranja Pasa	⁷ Batido de manzana y naranja con galleta Graham de vainilla y pez dorado gigante Taco de jamón con pollo con queso, huevo y tater tot Pera Zumo de naranja	⁸ Huevos revueltos con croissant Gofres Eggoji Plátano Craisin	⁹ Bagel de salchicha de pavo derretido Bocados de tortitas Zumo de manzana agria Naranja
SIN ESCUELA	SIN ESCUELA	¹⁴ Magdalena inglesa de salchicha de pavo y queso Tortita de manzana holandesa Pera Zumo de naranja	¹⁵ Mini bagels cremosos de canela y queso Tres quesos Mexi Desayuno de Arce Plátano Craisins	¹⁶ Mini bocados de tortitas de pollo con salchicha Batido tropical Zumo de manzana agria Naranja
¹⁹ Gofre de arándanos Muffin inglés de pollo campestre y queso Zumo alegre de cereza Pera	²⁰ Avena de fresa Galleta con mermelada de naranja o mermelada de fresa y huevo duro Naranja Pasas	²¹ Mini barra de plátano con queso en tiras Jamón de pollo con queso y Tater Tot Strata Tostada en rodajas Zumo de naranja Pera	²² Tostadas Mini Eggo Huevos revueltos con jamón de pavo y queso Plátano Craisins	²³ Bagel de huevo y queso Batido de frutos rojos y plátano con Grahams de vainilla gigante y pez dorado Zumo de manzana agria Pera
²⁶ Magdalena de calabaza Snack relleno de pollo y queso Cheddar y gofres Zumo alegre de cereza Pera	²⁷ Croissant de chorizo de pavo y queso Gofres Eggoji Naranja Pasas	²⁸ Batido de fresa y manzana con Grahams gigantes de vainilla Galleta de pollo campestre con miel picante de arce Pera Jugo naranja	²⁹ Pera de avena nocturna con queso en tiras Magdalena inglesa de salchicha de pavo y queso Plátano Craisins	SIN ESCUELA

Los menús pueden cambiar.

Servido diariamente:

Trix Cereal
Cinnamon Chex Cereal
Cereales Frosted Flakes
Bagel
Manzana

Parfait de fresa, arándanos o melocotón con Grahams de pez dorado de vainilla gigante

Legenda:

Opciones vegetarianas
Disponibles diariamente
Contiene peces
Procedencia local
Promoción



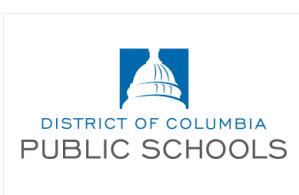
STUDENT
NUTRITION

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



Powering
potential.™

Todos los desayunos deben incluir la elección de:
Frutas y/o Hortalita
y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1% o leche desnatada



Octubre 2026

MENÚ DE DESAYUNO GRAB AND GO/BIC

MON	MARTES	CASAD A	JUEVE S	FRI
			Pan de limón ¹ Galleta de Pollo y Queso Campesino Plátano Craisins	Cuadrados de tortitas de arce ² Magdalena inglesa con huevo duro y mermelada de fresa o naranja Zumo de cereza agria Naranja
Mini bagel cremoso de queso con fresa ⁵ Zumo alegre de cereza Pera	Mini Pan de Arándanos ⁶ Avena con azúcar moreno y queso en tiras Naranja Pasa	Batido de manzana y naranja con galleta Graham de vainilla y pez dorado gigante ⁷ Zumo de naranja	Gofres Eggoji ⁸ Plátano Craisins	Bocados de tortitas ⁹ Zumo de manzana agria Naranja
SIN ESCUELA	SIN ESCUELA	Magdalena inglesa de salchicha de pavo y queso ¹⁴ Pera Zumo de naranja	Mini bagels cremosos de canela y queso ¹⁵ Plátano Craisins	Mini bocados de tortitas de pollo con salchicha ¹⁶ Zumo de manzana agria Naranja
		Mini barra de plátano con queso en tiras ²¹ Tostada en rodajas Zumo de naranja Pera	Tostadas Mini Eggo ²² Plátano Craisins	Bagel de huevo y queso ²³ Batido de frutos rojos y plátano con Grahams de vainilla gigante y pez dorado Zumo de manzana agria Pera
Gofre de arándanos ¹⁹ Muffin inglés de pollo campestre y queso Zumo alegre de cereza Pera	Avena de fresa ²⁰ Galleta con mermelada de naranja o mermelada de fresa y huevo duro Naranja Pasas	Batido de fresa y manzana con Grahams gigantes de vainilla ²⁸ Galleta de pollo campestre con miel picante de arce Pera Jugo naranja	Pera de avena nocturna con queso en tiras ²⁹ Magdalena inglesa de salchicha de pavo y queso Plátano Craisins	SIN ESCUELA
Magdalena de calabaza ²⁶ Snack relleno de pollo y queso Cheddar y gofres Zumo alegre de cereza Pera	Gofres Eggoji ²⁷ Naranja Pasas			

Los menús pueden cambiar.



Servido diariamente:

Con un queso en tiras
 Cereales de arroz
 Cinnamon Chex Cereal
 Golden Grahams Cereal

Manzana

Leyenda:

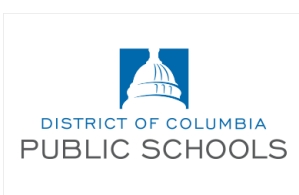
Opciones vegetarianas
 Disponible diariamente
 Contiene peces
 Procedencia local
 Promoción



STUDENT NUTRITION

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

Powering potential.™



Octubre 2026

MENÚ DE DESAYUNO GRAB AND GO/BIC

MON	MARTES	CASAD A	JUEVE S	FRI
			¹ Pan de limón Galleta de Pollo y Queso Campesino Plátano Craisins	² Cuadrados de tortitas de arce Magdalena inglesa con huevo duro y mermelada de fresa o naranja Zumo de cereza agria Naranja
⁵ Mini bagel cremoso de queso con fresa Zumo alegre de cereza Pera	⁶ Mini Pan de Arándanos Avena con azúcar moreno y queso en tiras Naranja Pasa	⁷ Batido de manzana y naranja con galleta Graham de vainilla y pez dorado gigante Zumo de naranja	⁸ Gofres Eggoji Plátano Craisin	⁹ Bocados de tortitas Zumo de manzana agria Naranja
SIN ESCUELA	SIN ESCUELA	¹⁴ Magdalena inglesa de salchicha de pavo y queso Pera Zumo de naranja	¹⁵ Mini bagels cremosos de canela y queso Plátano Craisins	¹⁶ Mini bocados de tortitas de pollo con salchicha Zumo de manzana agria Naranja
¹⁹ Gofre de arándanos Muffin inglés de pollo campestre y queso Zumo alegre de cereza Pera	²⁰ Avena de fresa Galleta con mermelada de naranja o mermelada de fresa y huevo duro Naranja Pasas	²¹ Mini barra de plátano con queso en tiras Tostada en rodajas Zumo de naranja Pera	²² Tostadas Mini Eggo Plátano Craisins	²³ Bagel de huevo y queso Batido de frutos rojos y plátano con Grahams de vainilla gigante y pez dorado Zumo de manzana agria Pera
²⁶ Magdalena de calabaza Snack relleno de pollo y queso Cheddar y gofres Zumo alegre de cereza Pera	²⁷ Gofres Eggoji Naranja Pasas	²⁸ Batido de fresa y manzana con Grahams gigantes de vainilla Galleta de pollo campestre con miel picante de arce Pera Jugo naranja	²⁹ Pera de avena nocturna con queso en tiras Magdalena inglesa de salchicha de pavo y queso Plátano Craisins	SIN ESCUELA

Los menús pueden cambiar.



Servido diariamente:
 Trix Cereal
 Cinnamon Chex Cereal
 Cereales Frosted Flakes
 Manzana

Leyenda:
 Opciones vegetarianas
 Disponible diariamente
 Contiene peces
 Procedencia local
 Promoción



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

Powering potential.™

Todos los desayunos deben incluir la elección de:
 Frutas y/o Hortalita y puede incluir:
 Leche baja en grasa al 1% o

Todas las comidas deben incluir la elección de:
Frutas y/o Hortalita y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1% o leche desnatada



Septiembre de 2026

MENÚ DE ALMUERZOS DE PRIMARIA

Los menús pueden cambiar.

Powering potential.

Del 28 de septiembre al 2 de octubre

ENTRADA

	MON	MARTES	CASADA	JUEVES	FRI
	Perrito caliente con chile	Tostadas francesas con salchicha de pavo O. Salchicha vegetal	Empanadillas de pollo con arroz frito	Quesadilla de queso	Albóndigas con arroz de cilantro
	Miniburguesas de pollo con jamón y queso	Tierno de pollo con palitos de pan	Empanadillas vegetarianas con arroz frito	Tacos blandos de barbacoa de pavo con salsa y nata agria	Pizza de queso Pepperoni Pizza
	Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena	Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos	Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena	Ensalada de jardín con panecillo	Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena
	Sándwich de Queso Pimento	Wrap de pollo y queso a la barbacoa	Wrap de pavo y queso	Paquete de almuerzo: Manzanas, queso en tiras, pan plano apilable y yogur	Sándwich de pollo con jamón y queso
	Batata asada Brócoli Fruta Mixta Naranja fresca	Tater to Palitos de apio Manzanas Calientes con Canela Arándanos	Edamame Guisante y Zanahorias Melocotones picados Manzana	Maíz Pimientos Rojos Peras picadas Plátano	Ensalada de espinacas Zanahorias Baby Mitades de albaricoque Manzana

VERDURAS Y FRUTAS

DISPONIBLE DIARIAMENTE:

- Variedades de leche: Desnatada, 1%, sin lactosa
- Condimentos – Kéetchup, Mostaza, Mayonesa, Ranch y aliño italiano
- Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada

Leyenda:
Opciones vegetarianas Disponible diariamente
Contiene peces
Procedencia local Promoción



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

Todas las comidas deben incluir la elección de:
Frutas y/o Hortalita y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1% o leche desnatada



Octubre 2026

MENÚ DE ALMUERZOS DE PRIMARIA

5 - 9 de octubre

Los menús pueden cambiar.

Powering potential.

LUNES SIN CARNE

ENTRADA

MON	MARTES	CASADA	JUEVES	FRI
Macarrones con queso y palitos de pan	Nachos de ternera con ingredientes y arroz de cilantro	Bol de palomitas con pollo y patatas con palitos	Turkey Chorizo Empanada	Pizza de queso Pepperoni Pizza
Hamburguesa Vegetariana	Burrito de judías	Bol de Patata con Nuggets de Verduras y Palitos de Pan	Nuggets de verduras con panecillo	Pollo picante con palomitas y pollo Po Boy
Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena	Ensalada de pollo Ranch Picado con Panecillo	Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena	Ensalada César de pollo con panecillo	Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena
Sub de tofu a la barbacoa con queso y lechuga/tomate	Wrap César de Pollo empanado	Sándwich de Queso Jack con Pavo y Pimiento	Paquete de almuerzo: Tortillas de hummus con queso pimienta	
Patatas fritas crujidas curadas Palitos de apio Fruta Mixta Naranja fresca	Frijoles refritos Esquites Pera picadas Plátano	Brócoli Pimientos Rojos Melocotones picados Manzana	Guisantes Verdes Pepinos Compota de manzana Arándanos	Mezcla de verduras con mezcla arcoíris Zanahorias Baby Mitades de albaricque Naranja fresca

VERDURAS Y FRUTAS

DISPONIBLE DIARIAMENTE:

- Variedades de leche: Desnatada, 1%, sin lactosa
- Condimentos – Kéetchup, Mostaza, Mayonesa, Ranch y aliño italiano
- Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada

Leyenda:

Opciones vegetarianas
Disponibles diariamente
Contiene peces
Procedencia local
Promoción



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

Todas las comidas deben incluir la elección de:
Frutas y/o Hortalita y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1% o leche desnatada



Octubre 2026

MENÚ DE ALMUERZOS DE PRIMARIA

12 - 16 de octubre

Los menús pueden cambiar.

Powering potential.™

PLATO PRINCIPAL

VERDURAS Y FRUTAS

Semana Nacional de la Comida Escolar

MON

MARTES

CASADA

JUEVES

FRI

SIN ESCUELA

SIN ESCUELA

Alitas de pollo Buffalo O
Alitas de pollo Teriyaki con galletas

Pollo con palomitas y galleta

Sándwich de Joe Desordenado O

Derretimiento de pescado

Nuggets de verduras con galleta

Sándwich Vegano de Sloppy Joe con lentejas a Piza barbaresco
Pepperoni Pizza

Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena

Ensalada de pollo con jamón y queso con panecillo

Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena

Sándwich de jamón de pavo, pavo y provolone

Paquete de almuerzo: Pretzel, yogur y palitos de queso

Sub de los Tres Quesos

Zanahoria Baby
Palitos de apio
Lonchas calientes de canela y pavo
Manzana

Patatas fritas crujidas curadas
Brócoli
Compota de manzana
Arándanos

Ensalada de acompañamiento
Tiras de pimiento morrón rojo
Mitades de albaricoque
Naranja fresca

DISPONIBLE DIARIAMENTE:

- Variedades de leche: Desnatada, 1%, sin lactosa
- Condimentos – Kétchup, Mostaza, Mayonesa, Ranch y aliño italiano
- Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada

Leyenda:

Opciones vegetarianas
Disponibles diariamente
Contiene peces
Procedencia local
Promoción



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

Todas las comidas deben incluir la elección de:
Frutas y/o Hortalita y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1% o leche desnatada



Octubre 2026

MENÚ DE ALMUERZOS DE PRIMARIA

Los menús pueden cambiar.

19 de octubre - 23 de octubre

Powering potential.™

PLATO PRINCIPAL

	MON	MARTES	CASADA	JUEVES	FRI
	Pollo con chile y ajo y arroz	Derretimiento del BaBoom de Pavo	Nachos de pollo con ingredientes	Gofres con salchicha de pavo O salchicha vegetariana	Sub de albóndigas de pollo
	Sándwich de queso a la plancha	Palitos de Bosco con salsa marinara	Tacos de tofu con arroz Sofrito	Ensalada de Baja con Panecillo	Pizza de queso Pepperoni Pizza
	Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena	Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos	Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena	Paquete de almuerzo: Pretzel, palitos de queso y yogur de fresa	Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena
	Sándwich de ensalada de pollo	Wrap tailandés de pollo con lechuga y pan plano apilable	Sándwich de pollo con jamón y queso		Sub de Pavo y Queso
	Edamame al vapor Zanahoria Baby Fruta Mixta Naranja fresca	Ensalada de col Brócoli Pera picada Plátano	Frijoles refritos Palitos de apio Melocotones picados Manzana	Tater Tots Tiras de pimiento morrón rojo Compota de manzana Plátano	Ensalada de acompañamiento Pepino Mitades de albaricoque Manzana

VERDURAS Y FRUTAS

ASCENSOS/ SUSTITUCIONES

DISPONIBLE DIARIAMENTE:

- Variedades de leche: Desnatada, 1%, sin lactosa
- Condimentos – Kéetchup, Mostaza, Mayonesa, Ranch y aliño italiano
- Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada

Legenda:

Opciones vegetarianas
Disponible diariamente
Contiene peces
Procedencia local
Promoción



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

Todas las comidas deben incluir la elección de:
Frutas y/o Hortalita y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1% o leche desnatada



Octubre 2026

MENÚ DE ALMUERZOS DE PRIMARIA

26 - 30 de octubre

Los menús pueden cambiar.

Powering potential.

PLATO PRINCIPAL

MON

MARTES

CASADA

JUEVES

FRI

Bocados de pescado con panecillo

Espaguetis con migas veganas y nudo de ajo
Espaguetis con salsa de carne italiana y nudo de ajo

Taco caminando

Pollo de palomitas
Teriyaki con arroz

Tacos de tofu con ingredientes y arroz

Sándwich de queso a la plancha

Quesadilla de queso con nata agria y salsa

Tofu teriyaki con arroz

Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena

Ensalada de pollo Buffalo Ranch con panecillo

Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena

Ensalada César de pollo con panecillo

Sándwich de pollo de jamón, pavo y queso

Wrap César de Pollo empanado

Sub de Pavo y Queso

Paquete de comida: Pretzel, queso en tiras y yogur de fresa

Patatas fritas crujidas curadas
Tiras de pimiento morrón rojo
Fruta Mixta
Naranja fresca

Zanahorias baby cocidas
Brócoli
Peras picadas
Plátano

Calabacín
Kickin' Pintos
Melocotones picados
Manzana

Palitos de apio
Mezcla de verduras con mezcla arcoíris
Compota de manzana
Arándanos

SIN ESCUELA

VERDURAS Y FRUTAS

ASCENSOS/ SUSTITUCIONES

DISPONIBLE DIARIAMENTE:

- Variedades de leche: Desnatada, 1%, sin lactosa
- Condimentos – Kétchup, Mostaza, Mayonesa, Ranch y aliño italiano
- Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada

Leyenda:

Opciones vegetarianas

Disponibles diariamente

Contiene peces

Procedencia local

Promoción



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

Todas las comidas deben incluir la elección de:
Frutas y/o Hortalita y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1% o leche desnatada

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

Los menús pueden cambiar.





DISTRICT OF COLUMBIA
PUBLIC SCHOOLS

Leyenda:

Opciones vegetarianas
Disponible diariamente
Contiene peces
Procedencia local
Promoción

Septiembre de 2026

MENÚ DEL COMEDOR DE
SECUNDARIA

28 de septiembre - 2 de octubre

Powering potential™	MON	MARTES	CASADA	JUEVES	FRI
PLATO PRINCIPAL	Miniburguesas de pollo con jamón y queso	Tostadas francesas con salchicha de pavo O. Salchicha vegetal	Tacos de alubias con arroz de cilantro y salsa de maíz Tacos de barbacoa de pavo con arroz de cilantro y salsa de maíz	Empanadillas de pollo O empanadillas vegetarianas con arroz frito	Albóndigas con arroz de cilantro y ensalada griega
GRILL	Sándwich de pollo empanizado Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado picante Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado picante Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado Hamburguesa Vegetariana
EXPRESO	Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería	Barra de ensaladas	Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos Bar de charcutería	Barra de ensaladas	Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería
PIZZA/NACHOS		Nachos de ternera con ingredientes y arroz de cilantro	Prepara tu paquete de comida para pizza Pizza de queso Pepperoni Pizza	Nachos de pollo con ingredientes y arroz de cilantro	Bruschetta Pizza Pizza de queso Pepperoni Pizza
VERDURAS Y FRUTAS	Batata asada Brócoli Fruta Mixta Naranja fresca	Tater to Palitos de apio Manzanas Calientes con Canela Arándanos	Edamame Guisante y Zanahorias Melocotones picados Naranja fresca	Maíz Pimientos Rojos Melón Peras picadas	Ensalada de espinacas Zanahorias Baby Mitades de albaricoque Naranja fresca

CHARCUTERIA:

- Envoltura de tortilla | Sub Roll
- Pollo jamón pavo Pollo de ternera pepperoni pepperoni y queso Jack queso americano
- Tomate picado de cebolla y pepino, lechuga

DISPONIBLE DIARIAMENTE:

Variedades de leche: Desnatada, 1%, sin lactosa

Condimentos – Ketchup, Mostaza, Mayonesa, Ranch y aliño italiano

Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada

Manzana entera

BARRA DE ENSALADAS:

- Ensalada Verde Mixta | Ensalada de Espinacas | Ensalada Mixta
- Huevo picado, garbanzo, mozzarella queso, pollo picado, jamón, pollo picado.
- Guisantes verdes Tomate Picado Brócoli Pimiento Verde

Todas las comidas deben incluir la elección de:
Frutas y/o Hortalita
y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1% o leche desnatada



El USDA es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y prestamista
Los menús pueden cambiar.



DISTRICT OF COLUMBIA
PUBLIC SCHOOLS

Leyenda:
Opciones vegetarianas
Disponible diariamente
Contiene peces
Procedencia local
Promoción



Octubre 2026

MENÚ DEL COMEDOR DE SECUNDARIA

5 - 9 de octubre

Powering potential.™

	MON	MARTES	CASADA	JUEVES	FRI
PLATO PRINCIPAL	Tofu agri dulce con brócoli y arroz	Arco de pollo Tikka Masala OR Cuenco de Chana Masala con arroz	Tater Tots cargados con chourizo de pavo, salsa con queso y tortillas	Bol de palomitas con pollo y patatas con panecillo Bol de Patata con Nuggets de Verduras y Panecillo	Penne horneado con queso y palitos de pan de parmesano
GRILL	Nuggets de pollo veganos con palitos de pan Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado picante Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado picante Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado Hamburguesa Vegetariana
EXPRESO	Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería	Barra de ensaladas	Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos Bar de charcutería	Barra de ensaladas	Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería
PIZZA/NACHOS		Nachos de ternera con ingredientes y arroz de cilantro	Prepara tu paquete de comida para pizza Pizza de queso Pepperoni Pizza	Nachos de pollo con ingredientes y arroz de cilantro	Bruschetta Pizza Pizza de queso Pepperoni Pizza
VERDURAS Y FRUTAS	Edamame Palitos de apio Fruta Mixta Naranja fresca	Zanahorias Baby Brócoli Peras picadas Melón	Esquites Pimientos Rojos Melocotones picados Naranja fresca	Alubias al horno Pepinos Compota de manzana Arándanos	Mezcla de verduras con mezcla arcoíris Zanahorias Baby Mitades de albaricoque Naranja fresca
ASCENSOS/ SUSTITUCIONES				Oferta por tiempo limitado: Hamburguesa Crunch del Suroeste	Oferta por tiempo limitado: Hamburguesa Crunch del Suroeste

- CHARCUTERIA:**
- Envoltura de tortilla | Sub Roll
 - Pollo jamón pavo Pollo de ternera pepperoni pepperoni y queso Jack queso americano
 - Tomate picado de cebolla y pepino, lechuga

- DISPONIBLE DIARIAMENTE:**
- Variedades de leche: Desnatada, 1%, sin lactosa
- Condimentos – Ketchup, Mostaza, Mayonesa, Ranch y aliño italiano
- Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada
- Manzana entera

- BARRA DE ENSALADAS:**
- Ensalada Verde Mixta | Ensalada de Espinacas | Ensalada Mixta
 - Huevo picado, garbanzo, mozzarella queso, pollo picado, jamón, pollo picado.
 - Guisantes verdes Tomate Picado Brócoli Pimiento Verde

Todas las comidas deben incluir la elección de:
Frutas y/o Hortalita y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1% o leche desnatada



El USDA es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y prestamista
Los menús pueden cambiar.



DISTRICT OF COLUMBIA
PUBLIC SCHOOLS

Leyenda:
Opciones vegetarianas
Disponible diariamente
Contiene peces
Procedencia local
Promoción

Octubre 2026

MENÚ DEL COMEDOR DE SECUNDARIA

12 - 16 de octubre

Powering potential.™

PLATO PRINCIPAL

GRILL

PIZZA/NACHOS

EXPRESO

VERDURAS Y FRUTAS

Semana Nacional de la Comida Escolar			
MON	CASADA	JUEVES	FRI
SIN ESCUELA	Alitas de pollo Buffalo O Alitas de pollo Teriyaki con galletas	Palitos de pescado con galleta Nuggets de verduras con galleta	Sándwich de Joe Desordenado O Sándwich Vegano de Sloppy Joe con lentejas a la barbacoa
	Sándwich de pollo empanizado Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado picante Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado Hamburguesa Vegetariana
	Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos Bar de charcutería	Barra de ensaladas	Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería
	Prepara tu paquete de comida para pizza Pizza de queso Pepperoni Pizza	Nachos de pollo con ingredientes y arroz de cilantro	Pizza de pollo búfalo Pizza de queso Pepperoni Pizza
	Patatas fritas crujidas curadas Brócoli Melocotones picados Naranja fresca	Alubias al horno Pepinos Compota de manzana Arándanos	Mezcla de verduras con mezcla arcoíris Zanahorias Baby Mitades de albaricoque Naranja fresca

CHARCUTERÍA:

- Envoltura de tortilla | Sub Roll
- Pollo jamón pavo Pollo de ternera pepperoni pepperoni y queso Jack queso americano
- Tomate picado de cebolla y pepino, lechuga

DISPONIBLE DIARIAMENTE:

Variedades de leche: Desnatada, 1%, sin lactosa

Condimentos – Kéetchup, Mostaza, Mayonesa, Ranch y aliño italiano

Sándwich de Mantequilla de Sol y

BARRA DE ENSALADAS:

- Ensalada Verde Mixta | Ensalada de Espinacas | Ensalada Mixta
- Huevo picado, garbanzo, mozzarella queso, pollo picado, jamón, pollo picado.
- Guisantes verdes Tomate Picado Brócoli Pimiento Verde

Todas las comidas deben incluir la elección de:
Frutas y/o Hortalita
y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1%
o leche desnatada



El USDA es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y prestamista
Los menús pueden cambiar.



Leyenda:
Opciones vegetarianas
Disponible diariamente
Contiene peces
Procedencia local
Promoción



Octubre 2026

MENÚ DEL COMEDOR DE SECUNDARIA

19 de octubre - 23 de octubre

Powering potential.™

	MON	MARTES	CASADA	JUEVES	FRI
PLATO PRINCIPAL	BaBoom de pavo derretimiento Palitos de Bosco con salsa marinara para mojar	Pollo de palomitas a la barbacoa Gochujang O Nuggets veganos con arroz	Quesadilla de pollo O quesadilla con salsa	Gofres con salchicha de pavo O salchicha vegetariana	Sub de albóndigas de pollo Sub de queso
GRILL	Tierno de pollo con palitos de pan Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado Hamburguesa Vegetariana	Tierno de pollo con palitos de pan Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado picante Hamburguesa Vegetariana	Hamburguesa Vegetariana
EXPRESO	Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería	Hamburguesa Vegetariana Barra de ensaladas	Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos Bar de charcutería	Barra de ensaladas	Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería
PIZZA/NACHOS		Nachos de ternera con ingredientes y arroz de cilantro	Prepara tu paquete de comida para pizza Pizza de queso Pepperoni Pizza	Nachos de pollo con ingredientes y arroz de cilantro	Bruschetta Pizza Pizza de queso Pepperoni Pizza
VERDURAS Y FRUTAS	Brócoli asado Palitos de apio Fruta Mixta Naranja fresca	Zanahorias Baby Edamame Melocotones picados Arándanos	Maíz Zanahorias asadas Peras picadas Naranja fresca	Tater Tots Pimientos verdes Melocotones calientes con canela Melón	Ensalada de acompañamiento Pepino Mitades de albaricoque Naranja fresca
ASCENSOS/ SUSTITUCIONES					

CHARCUTERÍA:

- Envoltura de tortilla | Sub Roll
- Pollo jamón pavo Pollo de ternera pepperoni pepperoni y queso Jack queso americano
- Tomate picado de cebolla y pepino, lechuga

DISPONIBLE DIARIAMENTE:

Variedades de leche: Desnatada, 1%, sin lactosa

Condimentos – Kétchup, Mostaza, Mayonesa, Ranch y aliño italiano

Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada

Manzana entera

BARRA DE ENSALADAS:

- Ensalada Verde Mixta | Ensalada de Espinacas | Ensalada Mixta
- Huevo picado, garbanzo, mozzarella queso, pollo picado, jamón, pollo picado.
- Guisantes verdes Tomate Picado Brócoli Pimiento Verde

Todas las comidas deben incluir la elección de:
Frutas y/o Hortalita
y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1% o leche desnatada



El USDA es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y prestamista
Los menús pueden cambiar.



DISTRICT OF COLUMBIA
PUBLIC SCHOOLS

Leyenda:
Opciones vegetarianas
Disponibles diariamente
Contiene peces
Procedencia local
Promoción

Octubre 2026

MENÚ DEL COMEDOR DE SECUNDARIA

26 - 30 de octubre

Powering potential™

	MON	MARTES	CASADA	JUEVES	FRI
PLATO PRINCIPAL	Tacos de pescado con ensalada de col cremosa de sriracha Tacos de tofu con arroz	Espaguetis con migas veganas y nudo de ajo Espaguetis con salsa de carne italiana y nudo de ajo	Taco caminando	Pollo de palomitas Teriyaki con arroz Tofu teriyaki con arroz	SIN ESCUELA
GRILL	Sándwich de pollo empanizado Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado picante Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado picante Hamburguesa Vegetariana	
EXPRESO	Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería	Barra de ensaladas	Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos Bar de charcutería	Barra de ensaladas	
PIZZA/NACHOS		Nachos de ternera con ingredientes y arroz de cilantro	Prepara tu paquete de comida para pizza Pizza de queso Pepperoni Pizza	Nachos de pollo con ingredientes y arroz de cilantro	
VERDURAS Y FRUTAS	Patatas fritas crujidas curadas Tiras de pimiento morrón rojo Fruta Mixta Naranja fresca	Zanahorias asadas Brócoli Peras picadas Arándanos	Calabacín Kickin' Pintos Melocotones picados Naranja fresca	Palitos de apio Mezcla de verduras con mezcla arcoiris Compota de manzana Melón	

- CHARCUTERÍA:**
- Envoltura de tortilla | Sub Roll
 - Pollo jamón pavo Pollo de ternera pepperoni pepperoni y queso Jack queso americano
 - Tomate picado de cebolla y pepino, lechuga

- DISPONIBLE DIARIAMENTE:**
- Variedades de leche: Desnatada, 1%, sin lactosa
- Condimentos – Kétchup, Mostaza, Mayonesa, Ranch y aliño italiano
- Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada
- Manzana entera

- BARRA DE ENSALADAS:**
- Ensalada Verde Mixta | Ensalada de Espinacas | Ensalada Mixta
 - Huevo picado, garbanzo, mozzarella queso, pollo picado, jamón, pollo picado.
 - Guisantes verdes Tomate Picado Brócoli Pimiento Verde

Todas las comidas deben incluir la elección de:
Frutas y/o Hortalita y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1% o leche desnatada



El USDA es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y prestamista
Los menús pueden cambiar.



Leyenda:
Opciones vegetarianas
Disponible diariamente
Contiene peces
Procedencia local
Promoción



Septiembre de 2026

MENÚ DEL ALMUERZO DEL INSTITUTO

28 de septiembre - 2 de octubre

Powering potential.™

	MON	MARTES	CASADA	JUEVES	FRI
PLATO PRINCIPAL	Waffalaco	Tostadas francesas con salchicha de pavo O. Salchicha vegetal	Tacos de alubias con arroz de cilantro y salsa de maíz Tacos de barbacoa de pavo con arroz de cilantro y salsa de maíz	Empanadillas de pollo O empanadillas vegetarianas con arroz frito	Albóndigas con arroz de cilantro y ensalada griega
GRILL	Tierno de pollo con palitos de pan Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado Hamburguesa Vegetariana	Tierno de pollo con palitos de pan Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado picante Hamburguesa Vegetariana	Tierno de pollo con palitos de pan Hamburguesa Vegetariana
PIZZA/NACHOS	Pizza blanca Pizza de queso Pepperoni Pizza	Nachos de ternera con ingredientes y arroz de cilantro	Prepara tu paquete de comida para pizza Pizza de queso Pepperoni Pizza	Nachos de pollo con ingredientes y arroz de cilantro	Bruschetta Pizza Pizza de queso Pepperoni Pizza
EXPRESO	Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería	Barra de ensaladas	Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería	Barra de ensaladas	Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería
VERDURAS Y FRUTAS	Batata asada Brócoli Fruta Mixta Naranja fresca	Tater to Palitos de apio Manzanas Calientes con Canela Arándanos	Edamame Guisante y Zanahorias Melocotones picados Naranja fresca	Maíz Pimientos Rojos Melón Peras picadas	Ensalada de espinacas Zanahorias Baby Mitades de albaricoque Naranja fresca

CHARCUTERÍA:

- Envoltura de tortilla | Sub Roll
- Pollo jamón pavo Pollo de ternera pepperoni pepperoni y queso Jack queso americano
- Tomate picado de cebolla y pepino, lechuga

DISPONIBLE DIARIAMENTE:

Variedades de leche: Desnatada, 1%, sin lactosa

Condimentos – Ketchup, Mostaza, Mayonesa, Ranch y aliño italiano

Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada

BARRA DE ENSALADAS:

- Ensalada Verde Mixta | Ensalada de Espinacas | Ensalada Mixta
- Huevo picado, garbanzo, mozzarella queso, pollo picado, jamón, pollo picado.
- Guisantes verdes Tomate Picado Brócoli Pimiento Verde

Todas las comidas deben incluir la elección de:
Frutas y/o Hortalita
y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1% o leche desnatada



El USDA es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y prestamista
Los menús pueden cambiar.



DISTRICT OF COLUMBIA
PUBLIC SCHOOLS

Leyenda:
Opciones vegetarianas
Disponible diariamente
Contiene peces
Procedencia local
Promoción



Octubre 2026

MENÚ DEL ALMUERZO DEL INSTITUTO

5 - 9 de octubre

Powering potential.™

	MON	MARTES	CASADA	JUEVES	FRI
PLATO PRINCIPAL	Tofu agri dulce con brócoli y arroz	Arco de pollo Tikka Masala OR Cuenco de Chana Masala con arroz	Tater Tots cargados con chourizo de pavo, salsa con queso y tortillas	Bol de palomitas con pollo y patatas con panecillo Bol de Patata con Nuggets de Verduras y Panecillo	Penne horneado con queso y palitos de pan de parmesano
GRILL	Nuggets de pollo veganos con palitos de pan Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado Hamburguesa Vegetariana	Tierno de pollo con palitos de pan Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado picante Hamburguesa Vegetariana	Tierno de pollo con palitos de pan Hamburguesa Vegetariana
PIZZA/NACHOS	Pizza de verduras Pizza de queso	Nachos de ternera con ingredientes y arroz de cilantro	Prepara tu paquete de comida para pizza Pizza de queso Pepperoni Pizza	Nachos de pollo con ingredientes y arroz de cilantro	Bruschetta Pizza Pizza de queso Pepperoni Pizza
EXPRESO	Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería	Barra de ensaladas	Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería	Barra de ensaladas	Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería
VERDURAS Y FRUTAS	Edamame Palitos de apio Fruta Mixta Naranja fresca	Zanahorias Baby Brócoli Peras picadas Melón	Esquites Pimientos Rojos Melocotones picados Naranja fresca	Alubias al horno Pepinos Compota de manzana Arándanos	Mezcla de verduras con mezcla arcoíris Zanahorias Baby Mitades de albaricoque Naranja fresca
Oferta por tiempo limitado: Hamburguesa Crunch del Suroeste				Oferta por tiempo limitado: Hamburguesa Crunch del Suroeste	

CHARCUTERÍA:

- Envoltura de tortilla | Sub Roll
- Pollo jamón pavo Pollo de ternera pepperoni pepperoni y queso Jack queso americano
- Tomate picado de cebolla y pepino, lechuga

DISPONIBLE DIARIAMENTE:

Variedades de leche: Desnatada, 1%, sin lactosa

Condimentos – Ketchup, Mostaza, Mayonesa, Ranch y aliño italiano

Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada

BARRA DE ENSALADAS:

- Ensalada Verde Mixta | Ensalada de Espinacas | Ensalada Mixta
- Huevo picado, garbanzo, mozzarella queso, pollo picado, jamón, pollo picado.
- Guisantes verdes Tomate Picado Brócoli Pimiento Verde

Todas las comidas deben incluir la elección de:
Frutas y/o Hortalita y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1% o leche desnatada



El USDA es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y prestamista
Los menús pueden cambiar.



DISTRICT OF COLUMBIA
PUBLIC SCHOOLS

Leyenda:
Opciones vegetarianas
Disponible diariamente
Contiene peces
Procedencia local
Promoción

Octubre 2026

MENÚ DEL ALMUERZO DEL INSTITUTO

12 - 16 de octubre

Semana Nacional de la Comida Escolar					
	MON	MARTES	CASADA	JUEVES	FRI
PLATO PRINCIPAL	SIN ESCUELA	SIN ESCUELA	Alitas de pollo Buffalo O Alitas de pollo Teriyaki con galleta	Palitos de pescado con galleta Nuggets de verduras con galleta	Sándwich de Joe Desordenado O Sándwich Vegano de Sloppy Joe con lentejas a la barbacoa
GRILL			Tierno de pollo con palitos de pan Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado picante Hamburguesa Vegetariana	Tierno de pollo con palitos de pan Hamburguesa Vegetariana
PIZZA/NACHOS			Prepara tu paquete de comida para pizza Pizza de queso Pepperoni Pizza	Nachos de pollo con ingredientes y arroz de cilantro	Pizza de pollo búfalo Pizza de queso Pepperoni Pizza
EXPRESO			Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería	Barra de ensaladas	Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería
VERDURAS Y FRUTAS			Patatas fritas crujidas curadas Brócoli Melocotones picados Naranja fresca	Alubias al horno Pepinos Compota de manzana Arándanos	Mezcla de verduras con mezcla arcoíris Zanahorias Baby Mitades de albaricoque Naranja fresca

CHARCUTERÍA:

- Envoltura de tortilla | Sub Roll
- Pollo jamón pavo Pollo de ternera pepperoni pepperoni y queso Jack queso americano
- Tomate picado de cebolla y pepino, lechuga

DISPONIBLE DIARIAMENTE:

Variedades de leche: Desnatada, 1%, sin lactosa
Condimentos – Ketchup, Mostaza, Mayonesa, Ranch y aliño italiano
Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada

BARRA DE ENSALADAS:

- Ensalada Verde Mixta | Ensalada de Espinacas | Ensalada Mixta
- Huevo picado, garbanzo, mozzarella queso, pollo picado, jamón, pollo picado.
- Guisantes verdes Tomate Picado Brócoli Pimiento Verde

Todas las comidas deben incluir la elección de:
Frutas y/o Hortalita
y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1% o leche desnatada

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

Los menús pueden cambiar.



Leyenda:
Opciones vegetarianas
Disponible diariamente
Contiene peces
Procedencia local
Promoción



Octubre 2026

MENÚ DEL ALMUERZO DEL INSTITUTO

19 de octubre - 23 de octubre

Powering potential™

	MON	MARTES	CASADA	JUEVES	FRI
PLATO PRINCIPAL	BaBoom de pavo derretimiento Palitos de Bosco con salsa marinara para mojar	Pollo de palomitas a la barbacoa Gochujang O Nuggets veganos con arroz	Quesadilla de pollo O quesadilla con salsa	Gofres con salchicha de pavo O salchicha vegetariana	Sub de albóndigas de pollo Sub de queso
GRILL	Tierno de pollo con palitos de pan Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado Hamburguesa Vegetariana	Tierno de pollo con palitos de pan Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado picante Hamburguesa Vegetariana	Hamburguesa Vegetariana
PIZZA/NACHOS	Pizza blanca Pizza de queso Pepperoni Pizza	Nachos de ternera con ingredientes y arroz de cilantro	Prepara tu paquete de comida para pizza Pizza de queso Pepperoni Pizza	Nachos de pollo con ingredientes y arroz de cilantro	Bruschetta Pizza Pizza de queso Pepperoni Pizza
EXPRESO	Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería	Barra de ensaladas	Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería	Barra de ensaladas	Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería
VERDURAS Y FRUTAS	Brócoli asado Palitos de apio Fruta Mixta Naranja fresca	Zanahorias Baby Edamame Melocotones picados Arándanos	Maíz Zanahorias asadas Peras picadas Naranja fresca	Tater Tots Pimientos verdes Melocotones calientes con canela Melón	Ensalada de acompañamiento Pepino Mitades de albaricoque Naranja fresca

CHARCUTERÍA:

- Envoltura de tortilla | Sub Roll
- Pollo jamón pavo Pollo de ternera pepperoni pepperoni y queso Jack queso americano
- Tomate picado de cebolla y pepino, lechuga

DISPONIBLE DIARIAMENTE:

Variedades de leche: Desnatada, 1%, sin lactosa

Condimentos – Kéetchup, Mostaza, Mayonesa, Ranch y aliño italiano

Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada

BARRA DE ENSALADAS:

- Ensalada Verde Mixta | Ensalada de Espinacas | Ensalada Mixta
- Huevo picado, garbanzo, mozzarella queso, pollo picado, jamón, pollo picado.
- Guisantes verdes Tomate Picado Brócoli Pimiento Verde

Todas las comidas deben incluir la elección de:
Frutas y/o Hortalita
y puede incluir:
Leche baja en grasa al 1% o leche desnatada



El USDA es un proveedor de igualdad de oportunidades, empleador y prestamista
Los menús pueden cambiar.



DISTRICT OF COLUMBIA
PUBLIC SCHOOLS

Leyenda:
Opciones vegetarianas
Disponible diariamente
Contiene peces
Procedencia local
Promoción

Octubre 2026

MENÚ DEL ALMUERZO DEL INSTITUTO

26 - 30 de octubre

	MON	MARTES	CASADA	JUEVES	FRI
PLATO PRINCIPAL	Tacos de pescado con ensalada de col cremosa de sriracha Tacos de tofu con arroz	Espaguetis con migas veganas y nudo de ajo Espaguetis con salsa de carne italiana y nudo de ajo	Taco caminando	Pollo de palomitas Teriyaki con arroz Tofu teriyaki con arroz	SIN ESCUELA
GRILL	Tierno de pollo con palitos de pan Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado Hamburguesa Vegetariana	Tierno de pollo con palitos de pan Hamburguesa Vegetariana	Sándwich de pollo empanizado picante Hamburguesa Vegetariana	
PIZZA/NACHOS	Pizza blanca Pizza de queso Pepperoni Pizza	Nachos de ternera con ingredientes y arroz de cilantro	Prepara tu paquete de comida para pizza Pizza de queso Pepperoni Pizza	Nachos de pollo con ingredientes y arroz de cilantro	
EXPRESO	Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería	Barra de ensaladas	Ensalada César de Pollo Picado con Panecillos Ensalada de Egg Chef con Panecillo de Cena Bar de charcutería	Barra de ensaladas	
VERDURAS Y FRUTAS	Patatas fritas crujidas curadas Tiras de pimiento morrón rojo Fruta Mixta Naranja fresca	Zanahorias asadas Brócoli Peras picadas Arándanos	Calabacín Kickin' Pintos Melocotones picados Naranja fresca	Palitos de apio Mezcla de verduras con mezcla arcoíris Compota de manzana Melón	

CHARCUTERÍA:

- Envoltura de tortilla | Sub Roll
- Pollo jamón pavo Pollo de ternera pepperoni pepperoni y queso Jack queso americano
- Tomate picado de cebolla y pepino, lechuga

DISPONIBLE DIARIAMENTE:

Variedades de leche: Desnatada, 1%, sin lactosa

Condimentos – Kétchup, Mostaza, Mayonesa, Ranch y aliño italiano

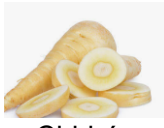
Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada

BARRA DE ENSALADAS:

- Ensalada Verde Mixta | Ensalada de Espinacas | Ensalada Mixta
- Huevo picado, garbanzo, mozzarella queso, pollo picado, jamón, pollo picado.
- Guisantes verdes Tomate Picado Brócoli Pimiento Verde



MENÚ DEL FFVP

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE
			¹  Moras y arándanos	²  Remolachas chioggia
⁵ NO HAY CLASES	⁶ NO HAY CLASES	⁷  Paquete de brócoli y zanahoria	⁸  Surtido de melones	⁹  Chirivías
		¹⁴ NO HAY CLASES	¹⁵  Piña rosada	¹⁶  Pimiento amarillo
¹⁹ NO HAY CLASES	²⁰ NO HAY CLASES	²¹  Nabo sueco	²²  Manzana Golden Delicious	²³  Apio
²⁶ NO HAY CLASES	²⁷ NO HAY CLASES	²⁸  Fresas	²⁹  Zanahorias	NO HAY CLASES

Los menús están sujetos a cambios.



El Programa de Frutas y Verduras Frescas (FFVP) es un programa con asistencia federal que ofrece frutas y verduras frescas gratuitas a los niños en las escuelas primarias elegibles durante la jornada escolar.



Octubre 2026

MENÚ DE APERITIVOS

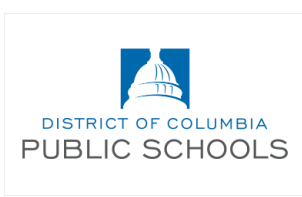
MON	MARTES	CASAD A	JUEVE S	FRI
			¹ Cubos de queso Manzana	² Mantequilla solar Palitos de apio
⁵ Cubos de queso Craisins Manzana	⁶ Pez Dorado Pretzel Zanahorias Baby	⁷ Mini Pretzel al Horno Chocolate Hummus	⁸ Yogur de fresa Graham Crackers	⁹ Queso en tiras Manzana
SIN ESCUELA	SIN ESCUELA	¹⁴ Pez Dorado Pretzel Queso en tiras	¹⁵ Palomitas de queddar blanco Queso en tiras Manzana	¹⁶ Cubos de queso Brócoli Rancho
¹⁹ Naranja Palitos de apio Zanahorias Rancho	²⁰ Cubos de queso Craisins Manzana	²¹ Pez dorado cheddar Brócoli Rancho	²² Chocolate Hummus Manzana	²³ Salsa de maíz Tortilla Chips Palitos de apio
²⁶ Yogur de fresa Graham Crackers	²⁷ Pez dorado cheddar Zanahorias Rancho	²⁸ Palomitas de queddar blanco Zanahorias Rancho	²⁹ Pez Dorado Pretzel Queso en tiras	SIN ESCUELA

Los menús pueden cambiar.

Powering potential.™



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Octubre 2026

MENÚ DE LA CENA

MON	MARTES	CASAD A	JUEVE S	FRI
			¹ Sándwich de pollo empanizado con tomate y lechuga Peras picadas Calabacín	² Perrito caliente Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada Campire Pinto Beans Manzana
⁵ Palitos de queso Bosco con salsa marinara para mojar Brócoli Melocotones picados	⁶ Nuggets de pollo Zanahorias Baby Compota de manzana	⁷ Espaguetis con salsa de ternera Calabacín Plátano	⁸ Sándwich de pollo, pavo y bacon, lechuga y tomate Ensalada de pepino y tomate Peras picadas	⁹ Pavo con chili con panecillo Guisantes Verdes Manzana
SIN ESCUELA	SIN ESCUELA	¹⁴ Sándwich de pavo y queso Edamame Plátano	¹⁵ Ensalada César de pollo con palitos de pan Peras picadas	¹⁶ Penne con tomate, Alfredo y pollo Manzana Ensalada de acompañamiento
¹⁹ Tender de pollo con gofres Brócoli Melocotones picados	²⁰ Sándwich de Mantequilla de Sol y Mermelada Palitos de apio Compota de manzana	²¹ Sándwich de jamón de pavo y queso Guisantes Verdes Plátano	²² Quesadilla de queso Ensalada de pepino y tomate Peras picadas	²³ Penne Alfredo con pollo Guisantes y zanahorias Manzana
²⁶ Macarrones con queso Tiras de pimiento morrón rojo Melocotones picados	²⁷ Wrap de nuggets de pollo y queso Pepinos Compota de manzana	²⁸ Barbacoa de pavo con arroz Ensalada de maíz de Mexicali Plátano	²⁹ Sándwich de queso a la plancha Sopa de tomate Peras picadas	SIN ESCUELA

Toda la cena debe incluir la elección de:
Frutas y/o Hortalita
Y
Leche baja en grasa al 1% o leche desnatada

Powering potential.™

Los menús pueden cambiar.



Todos los cereales son ricos en



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.