



Menú de Desayuno de Abril

DESAYUNO K-12

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local
 = plato vegetariano

Todos los granos servidos son ricos en grano integral.

Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SPRINGTIME STRAWBERRIES

Enjoy our strawberry oatmeal and strawberry parfait while celebrating springtime strawberries! These small fruits are packed with Vitamin C, which helps your immune system.

LUNES	MARTES	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 <ul style="list-style-type: none"> yogur sin grasa granola de grano entero rodajas de manzana fresca 	2 <ul style="list-style-type: none"> cereal de integral con arándanos "chex" galletas de integral pera fresca 	3 <ul style="list-style-type: none"> pan de piña, zanahoria pedasos de naranja fresca 	4 <ul style="list-style-type: none"> galleta integral salchicha de pavo salchicha vegetariana miel guineo 100% jugo de naranja 	5 <ul style="list-style-type: none"> panqueques huevos revueltos mantequilla jarabe natural melón fresco
8 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema gelatina rodajas de manzana fresca 	9 <ul style="list-style-type: none"> avena con azúcar morena queso en barra miel pera fresca 	10 <ul style="list-style-type: none"> Cereal de miel galletas de integral gajos de naranja fresca 	11 <ul style="list-style-type: none"> parfait de fresa granola de grano guineo 	12 <ul style="list-style-type: none"> tostada frances salchicha de pavo salchicha vegetariana mantequilla jarabe natural melón fresco
15 no escuela 	16 no escuela 	17 	18 no escuela 	19 no escuela
22 <ul style="list-style-type: none"> cereal de canela galletas de integral rodajas de manzana fresca 	23 <ul style="list-style-type: none"> avena con fresas galletas de integral pera fresca 	24 <ul style="list-style-type: none"> bagel de grano entero queso crema gelatina gajos de naranja fresca 	25 <ul style="list-style-type: none"> burrito de huevo y queso salsa picante guineo 100% jugo de naranja 	26 <ul style="list-style-type: none"> emoji waffles tocino de pavo salchicha vegetariana mantequilla jarabe natural melón fresco
29 <ul style="list-style-type: none"> yogur sin grasa granola de grano entero rodajas de manzana fresca 	30 <ul style="list-style-type: none"> cereal de arándanos galletas de integral 	5/1 <ul style="list-style-type: none"> pan de piña, zanahoria pedasos de naranja fresca 	5/2 <ul style="list-style-type: none"> pan de grano entero salchicha de pavo salchicha vegetariana miel guineo 100% jugo de naranja 	5/3 <ul style="list-style-type: none"> panqueques huevos revueltos mantequilla jarabe natural melón fresco



Menú de Desayuno de Abril

DESAYUNO ECE

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local
 = plato vegetariano

Todos los granos servidos son ricos en grano integral.

Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



SPRINGTIME STRAWBERRIES

Enjoy our strawberry oatmeal and strawberry parfait while celebrating springtime strawberries! These small fruits are packed with Vitamin C, which helps your immune system.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 <ul style="list-style-type: none"> yogur sin grasa rodajas de manzana fresca 	2 <ul style="list-style-type: none"> cereal de integral con arándanos Peras refrigeradas. 	3 <ul style="list-style-type: none"> pan de piña zanahoria gajos de naranja fresca 	4 <ul style="list-style-type: none"> pan integral salchicha de pavo salchicha vegetariana  guineo 	5 <ul style="list-style-type: none"> panqueques jarabe natural melón fresco
8 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema bajo en grasa gelatina rodajas de manzana fresca 	9 <ul style="list-style-type: none"> avena con azúcar morena peras refrigeradas 	10 <ul style="list-style-type: none"> Cereal integral gajos de naranja fresca 	11 <ul style="list-style-type: none"> parfait de fresa granola de grano guineo 	12 <ul style="list-style-type: none"> tostada frances jarabe natural melón fresco
15 no escuela 	16 no escuela 	17 	18 no escuela 	19 no escuela 
22 <ul style="list-style-type: none"> cereal de canela Chex rodajas de manzana fresca 	23 <ul style="list-style-type: none"> avena con fresas galletas de integral pera fresca 	24 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema bajo en grasa gelatina gajos de naranja fresca 	25 <ul style="list-style-type: none"> burrito con huevo y queso guineo 	26 <ul style="list-style-type: none"> waffles de emoji jarabe natural mantequilla melón fresco
29 <ul style="list-style-type: none"> yogur sin grasa rodajas de manzana fresca 	30 <ul style="list-style-type: none"> cereal de integral con arándanos Peras refrigeradas. 	5/1 <ul style="list-style-type: none"> pan de zanahoria y piña naranja fresca 	5/2 <ul style="list-style-type: none"> pan integral salchicha de pavo salchicha vegetariana  guineo 	5/3 <ul style="list-style-type: none"> panqueques jarabe natural melón fresco



Menú de Desayuno de Abril

PRIVATE COLD BREAKFAST

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local
🌿 = plato vegetariano

Todos los granos servidos son ricos en grano integral.

Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

NUEVO ÍTEM DE MENÚ

¡Por favor denle la bienvenida a los

"muffin tops"
&

a los croissants

al menú!



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 no school 	2 no school 	3 	4 no school 	5 no school
8 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema bajo en grasa gelatina manzana fresca 	9 <ul style="list-style-type: none"> galleta bastón de queso pera fresca 	10 <ul style="list-style-type: none"> cereal con miel galleta integral naranja fresca 	11 <ul style="list-style-type: none"> parfait de fresa granola de integral guineo 	12 <ul style="list-style-type: none"> pan de banana melón fresco
15 <ul style="list-style-type: none"> yogur sin grasa granola de grano entero manzana fresca 	16 <ul style="list-style-type: none"> cereal galleta integral pera fresca 	17 <ul style="list-style-type: none"> pan de arándanos naranja fresca 	18 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema bajo en grasa gelatina banana 100% jugo de naranja 	19 <ul style="list-style-type: none"> croissant bastón de queso gelatina mantequilla melón fresco
22 <ul style="list-style-type: none"> cinnamon chex cereal graham crackers fresh apple 	23 <ul style="list-style-type: none"> yogur sin grasa granola de grano entero pera fresca 	24 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema bajo en grasa gelatina banana naranja fresca 	25 <ul style="list-style-type: none"> galleta bastón de queso banana 100% jugo de naranja 	26 <ul style="list-style-type: none"> pan de banana melón fresco
29 <ul style="list-style-type: none"> yogur sin grasa granola de grano entero manzana fresca 	30 <ul style="list-style-type: none"> cereal de arándanos galleta integral pera fresca 	5/1 <ul style="list-style-type: none"> pan de zanahoria y piña bastón de queso naranja fresca 	5/2 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema bajo en grasa gelatina banana 100% jugo de naranja 	5/3 <ul style="list-style-type: none"> croissant bastón de queso gelatina mantequilla melón fresco



Menú de Comida de Abril

COMIDA 9-12

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local
 = plato vegetariano

Todos los granos servidos son ricos en grano integral.

Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

HAPPY EARTH DAY!

Celebrate Earth day on April 22nd by spending time outside, picking up litter, hugging a tree, or looking for butterflies!



EARTH DAY

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 <ul style="list-style-type: none"> salchicha de res hamburguesa vegetariana pan integral frijoles horneados con salsa barbacoa repollo salteada kétchup y mostaza pera fresca 	2 <ul style="list-style-type: none"> tacos de pescado cajún tacos de frijoles y queso salsa cremosa frijoles negros al chili maíz al vapor ensalada de repollo cilantro limon gajos de naranja fresca 	3 <ul style="list-style-type: none"> muslo de pollo con hierbas nuggets vegetarianos kétchup muffin de pan de maíz puré de calabaza coliflor asada banana 100% jugo de uva 	4 <ul style="list-style-type: none"> pollo con salsa alfredo nuggets vegetarianos con salsa alfredo pasta integral brócoli asado zanahorias al vapor melon 	5 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de queso a la parrilla batatas fritas legumbres verdes al vapor kétchup rodajas de manzana fresca
8 <ul style="list-style-type: none"> pepperoni pizza sunbutter & jelly sandwich mixed greens salad cucumber coins ranch dressing fresh pear 	9 <ul style="list-style-type: none"> beef & cheese nachos bean & cheese nachos southwest taco corn roasted tomato salsa sour cream fresh orange wedges 	10 <ul style="list-style-type: none"> salteado de pollo tofu con sésamo arroz integral ensalada de repollo asiática zanahorias al vapor guineo 100% jugo de uva 	11 <ul style="list-style-type: none"> pollo desmenuzado en salsa barbacoa tofu a la barbacoa pan de integral legumbres negro ensalada de col melón 	12 <p>desayuno para comida!</p> <ul style="list-style-type: none"> huevos revueltos waffles integral espinacas al ajo batata sirope natural mantequilla rodajas de manzana fresca
15 no school	16 no school	17 no school	18 no school	19 no school
22 <ul style="list-style-type: none"> pizza de pepperoni sándwich de mantequilla de girasol y mermelada brócoli asado maíz al vapor pera fresca 	23 <ul style="list-style-type: none"> tacos de carne y queso tacos de sofrito chili con frijoles salsa de tomate asado gajos de naranja fresca 	24 <ul style="list-style-type: none"> pollo al chili dulce chili de tofu dulce arroz integral zanahorias glaseadas brócoli asiático guineo 100% jugo de uva 	25 <ul style="list-style-type: none"> hamburguesa de pavo hamburguesa de lentejas pan de integral batatas fritas col rizada al ajo Ketchup melón 	26 <ul style="list-style-type: none"> tiras de pollo crujiente nuggets vegetariano pan integral puré de papas legumbres salteadas ketchup gajos de manzana fresca
29 <ul style="list-style-type: none"> salchicha de res hamburguesa vegetariana pan integral frijoles horneados con salsa barbacoa repollo salteada kétchup y mostaza pera fresca 	30 <ul style="list-style-type: none"> tacos de pescado cajún tacos de frijoles-queso salsa cremosa frijoles negros al chili maíz al vapor ensalada de repollo cilantro limon gajos de naranja fresca 	5/1 <ul style="list-style-type: none"> muslo de pollo con hierbas nuggets vegetarianos kétchup muffin de pan de maíz puré de calabaza coliflor asada banana 100% jugo de uva 	5/2 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de queso a la parrilla batatas fritas legumbres verdes al vapor kétchup melon 	5/3 <ul style="list-style-type: none"> pollo con salsa alfredo nuggets vegetarianos con salsa alfredo pasta integral brócoli asado zanahorias al vapor manzanas fresca picadas



Menú de Comida de Abril

COMIDA K-8

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local
 = plato vegetariano

Todos los granos servidos son ricos en grano integral.

Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida.

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

HAPPY EARTH DAY!

Celebrate Earth day on April 22nd by spending time outside, picking up litter, hugging a tree, or looking for butterflies!



EARTH DAY

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 <ul style="list-style-type: none"> salchicha de res hamburguesa vegetariana pan integral frijoles horneados con salsa barbacoa repollo salteada kétchup y mostaza pera fresca 	2 <ul style="list-style-type: none"> tacos de pescado cajún tacos de frijoles-queso salsa cremosa frijoles negros al chili maíz al vapor ensalada de repollo cilantro limon gajos de naranja fresca 	3 <ul style="list-style-type: none"> muslo de pollo con hierbas nuggets vegetarianos kétchup muffin de pan de maíz puré de calabaza coliflor asada banana 	4 <ul style="list-style-type: none"> pollo con salsa alfredo nuggets vegetarianos con salsa alfredo pasta integral brócoli asado zanahorias al vapor melón 	5 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de queso a la parrilla batatas fritas legumbres verdes al vapor kétchup manzana fresca picadas ketchup fresh apple slices
8 <ul style="list-style-type: none"> pizza de queso ensalada de verduras mixtas rodajas de pepino aderezo ranchero pera fresca 	9 <ul style="list-style-type: none"> nachos de carne y queso nachos de frijoles y queso taco de maíz al estilo del suroeste frijoles negros al chili salsa de tomate asado crema agria naranja fresca 	10 <ul style="list-style-type: none"> salteado de pollo tofu con sésamo arroz integral ensalada de repollo asiática zanahorias al vapor guineo 	11 <ul style="list-style-type: none"> pollo desmenuzado en salsa barbacoa tofu a la barbacoa pan de integral legumbres negro ensalada de col melón 	12 <p>desayuno para comida!</p> <ul style="list-style-type: none"> huevos revueltos waffles integral espinacas al ajo batata sirope natural mantequilla rodajas de manzana fresca
15 <ul style="list-style-type: none"> hamburguesa de carne hamburguesa de vegetales pan integral lechuga y tomate coliflor al buffalo Ketchup y mostaza pera fresca 	16 <ul style="list-style-type: none"> tacos de pollo al comino y limón tacos de queso frijoles al chipotle pimientos y cebollas salteados crema agria gajos de naranja fresca 	17 <ul style="list-style-type: none"> muslo de pollo a la buffalo chik'n vegetal buffalo macarrones con queso pan integral calabaza asada con canela verduras al estofadas guineo 	18 <ul style="list-style-type: none"> albóndigas de pavo en salsa de tomate tofu boloñesa pasta integral palito de pan de integral ensalada de verduras mixtas tiras de pimiento rojo aderezo italiano melón fresco 	19 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de pescado crujiente sándwich de queso a la parrilla legumbres salteadas ensalada de papas salsa picante rodajas de manzana fresca
22 <ul style="list-style-type: none"> pizza de queso brócoli asado maíz al vapor pera 	23 <ul style="list-style-type: none"> tacos de carne y queso tacos de sofritas chili de frijoles negros salsa de tomate asado gajos de naranja fresca 	24 <ul style="list-style-type: none"> pollo al chili dulce chili de tofu dulce arroz integral zanahorias glaseadas brócoli asiático guineo 	25 <ul style="list-style-type: none"> hamburguesa de pavo hamburguesa de lentejas pan de integral batatas fritas col rizada al ajo Ketchup melón 	26 <ul style="list-style-type: none"> tiras de pollo crujiente nuggets vegetarianos pan integral puré de papas legumbres salteadas ketchup gajos de manzana fresca
29 <ul style="list-style-type: none"> salchicha de res hamburguesa vegetariana pan integral frijoles horneados con salsa barbacoa repollo salteada kétchup y mostaza pera fresca 	30 <ul style="list-style-type: none"> tacos de pescado cajún tacos de frijoles-queso salsa cremosa frijoles negros al chili maíz al vapor ensalada de repollo cilantro limon gajos de naranja fresca 	5/1 <ul style="list-style-type: none"> muslo de pollo con hierbas nuggets vegetarianos kétchup muffin de pan de maíz puré de calabaza coliflor asada banana 	5/2 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de queso a la parrilla batatas fritas legumbres verdes al vapor kétchup melon 	5/3 <ul style="list-style-type: none"> pollo con salsa alfredo nuggets vegetarianos con salsa alfredo pasta integral brócoli asado zanahorias al vapor manzana picada fresca



Menú de Comida de Abril

COMIDA ECE

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local

= plato vegetariano

Todos los granos servidos son ricos en grano integral.

Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades

HAPPY EARTH DAY!

Celebrate Earth day on April 22nd by spending time outside, picking up litter, hugging a tree, or looking for butterflies!



EARTH DAY

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 hotdog de carne de res (cortado longitudinalmente) <ul style="list-style-type: none"> hamburguesa vegetariana pan integral frijoles horneados con salsa barbacoa kétchup y mostaza peras 	2 <ul style="list-style-type: none"> tacos de pescado cajún tacos de frijoles-queso salsa cremosa maíz al vapor gajos de naranja fresca 	3 <ul style="list-style-type: none"> muslo de pollo con hierbas Nugget vegetariano Muffin de pan de maíz Coliflor asada Kétchup guineo 	4 <ul style="list-style-type: none"> pollo con salsa alfredo nuggets vegetarianos con salsa alfredo pasta integral brócoli asado melón fresco 	5 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de queso a la parrilla legumbres al vapor Kétchup rodajas de manzana
8 <ul style="list-style-type: none"> pizza de queso rodajas de pepino peras 	9 <ul style="list-style-type: none"> nachos de carne y queso nachos de frijoles y queso taco de maíz al estilo suroeste crema agria gajos de naranja frescos 	10 <ul style="list-style-type: none"> salteado de pollo tofu con sésamo arroz integral zanahorias al vapor guineo 	11 <ul style="list-style-type: none"> pollo desmenuzado en salsa barbacoa tofu a la barbacoa pan de integral legumbres negro melón 	12 desayuno de comida! <ul style="list-style-type: none"> huevos revueltos waffles integral espinacas al ajo batata sirope natural mantequilla rodajas de manzana fresca
15 no school 	16 no school 	17 no school 	18 no school 	19 no school
22 <ul style="list-style-type: none"> pizza de queso brócoli asado pera 	23 <ul style="list-style-type: none"> tacos de carne y queso tacos de sofrito salsa de tomate asado gajos de naranja fresca 	24 <ul style="list-style-type: none"> pollo al chili dulce chili de tofu dulce arroz integral zanahorias glaseadas guineo 	25 <ul style="list-style-type: none"> hamburguesa de pavo hamburguesa de lentejas pan de integral batatas fritas Ketchup melón 	26 <ul style="list-style-type: none"> tiras de pollo crujiente nuggets vegetarianos pan integral puré de papas ketchup gajos de manzana fresca
29 hotdog de carne de res (cortado longitudinalmente) <ul style="list-style-type: none"> hamburguesa vegetariana pan integral frijoles horneados con salsa barbacoa kétchup y mostaza peras 	30 <ul style="list-style-type: none"> tacos de pescado cajún tacos de frijoles-queso salsa cremosa frijoles negros al chili maíz al vapor gajos de naranja fresca 	5/1 <ul style="list-style-type: none"> muslo de pollo con hierbas nuggets vegetariano muffin de pan de maíz coliflor asada Kétchup guineo 	5/2 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de queso a la parrilla batatas fritas legumbres verdes al vapor kétchup melon 	5/3 <ul style="list-style-type: none"> pollo alfredo Nugget vegetariano pasta integral brócoli asado rodajas de manzana fresca



Menú de Merienda de Abril

MERIENDAS

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local

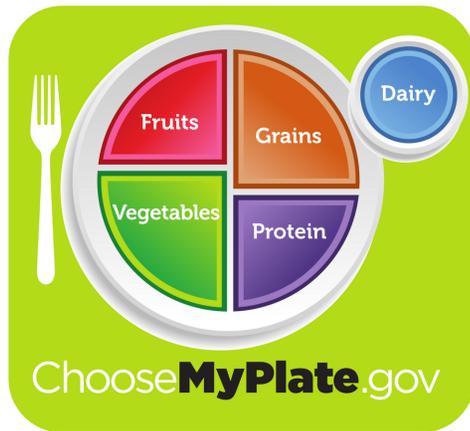
= plato vegetariano

Todos los granos servidos son ricos en grano integral.

Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades



¡Snacks saludables para estudiantes activos! Para crear un snack saludable, incluye al menos dos de los cinco grupos de alimentos en MiPlato: granos, proteínas, frutas, verduras y lácteos.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 <ul style="list-style-type: none"> • galletitas • queso en barra 	2 <ul style="list-style-type: none"> • yogur sin grasa • granola integral 	3 <ul style="list-style-type: none"> • galletas de canela Goldfish • compota de manzana 	4 <ul style="list-style-type: none"> • queso en barra • rodajas de pepino • aderezo ranchero 	5 <ul style="list-style-type: none"> • muffin de pan de maíz • piña
8 <ul style="list-style-type: none"> • yogur sin grasa • granola integral 	9 <ul style="list-style-type: none"> • muffin top • cheese stick 	10 <ul style="list-style-type: none"> • galletas de canela Goldfish • peras refrigeradas 	11 <ul style="list-style-type: none"> • red pepper slices • ranch dressing • cheez-its 	12 <ul style="list-style-type: none"> • pretzel goldfish • duraznos enlatados
15 no school 	16 no school 	17 no school 	18 no school 	19 no school
22 <ul style="list-style-type: none"> • yogur sin grasa • granola integral 	23 <ul style="list-style-type: none"> • muffin top • cheese stick 	24 <ul style="list-style-type: none"> • galletas de canela Goldfish • peras refrigeradas 	25 <ul style="list-style-type: none"> • red pepper slices • ranch dressing • cheez-its 	26 <ul style="list-style-type: none"> • pretzel goldfish • duraznos enlatados
29 <ul style="list-style-type: none"> • galletitas • queso en barra 	30 <ul style="list-style-type: none"> • yogur sin grasa • granola integral 	5/1 <ul style="list-style-type: none"> • galletas de canela Goldfish • compota de manzana 	5/2 <ul style="list-style-type: none"> • queso en barra • rodajas de pepino • aderezo rancher 	5/3 <ul style="list-style-type: none"> • muffin de pan de maíz • piña



Menú de Cena de Abril

DCPS SUPPER

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local

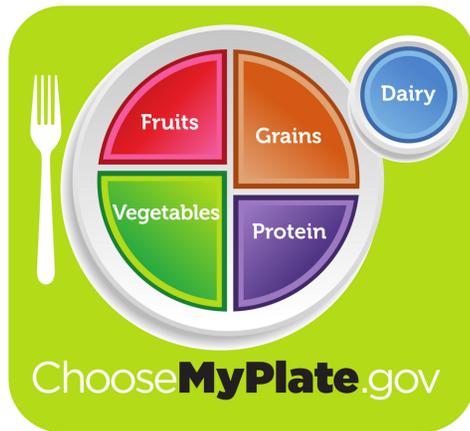
= plato vegetariano

Todos los granos servidos son ricos en grano integral.

Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida.

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades



¡Snacks saludables para estudiantes activos! Para crear un snack saludable, incluye al menos dos de los cinco grupos de alimentos en MiPlato: granos, proteínas, frutas, verduras y lácteos.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> Wrap de pollo al estilo suroeste Rodajas de pepino aderezo de miel y limón melón fresco 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pollo en pan de grano entero brócoli Aderezo ranchero Jugo de naranja 100% 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> Sándwich con jamón de pavo y queso Ensalada de col rizada al limón y ajo Compota de manzana 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> Dip de hummus pan integral rodajas de pepino gajos de naranja fresca 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> wrap de pollo con comino y limón ensalada de lechuga romana crema agria guineo
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> wrap de pollo asado con hierbas guisantes aderezo con queso parmesano melón fresco 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> sandwich de pavo con lechuga y tomate Tiras de pimiento rojo aderezo ranchero mayonesa 100% jugo de naranja 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ensalada de atún en pan integral Col rizada al limón y parmesano Compota de manzana 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ensalada de pasta con parmesano y garbanzos ensalada de espinacas aderezo italiano gajos de naranja fresca 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ensalada de huevo en pan integral rodajas de pepino guineo
<p>15</p> <p>no school </p>	<p>16</p> <p>no school </p>	<p>17</p> <p>no school</p>	<p>18</p> <p>no school </p>	<p>19</p> <p>no school</p>
<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> sandwich con jamón de pavo, y queso rodajas de pepino melón fresco 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> Ensalada cobb con jamón de pavo en cubitos panecillo integral aderezo italiano 100% jugo de naranja cobb salad w/ diced turkey ham 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> sándwich de mantequilla de girasol y mermelada rodajas de pepino aderezo de mostaza y miel compota de manzana 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> tacos de pollo buffalo zanahorias baby aderezo ranchero gajos de naranja fresca 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ensalada de atún y macarrones panecillo integral brócoli aderezo balsámico guineo
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> wrap de pollo al estilo suroeste rodajas de pepino aderezo de miel y limón melón fresco 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> sándwich con ensalada de pollo en pan integral bróccoli aderezo ranchero ranch dressing 100% jugo de naranja 	<p>5/1</p> <ul style="list-style-type: none"> sándwich con jamón de pavo, y queso Ensalada de col rizada al limón y ajo Compota de manzana 	<p>5/2</p> <ul style="list-style-type: none"> wrap de pollo con comino y limón ensalada de lechuga romana crema agria gajos de naranja fresca 	<p>5/3</p> <ul style="list-style-type: none"> dip de hummus pan plano integral rodajas de pepino guineo



Spring Cycle Supper Menu

WJA SUPPER

¿Qué significan los colores en el menú?

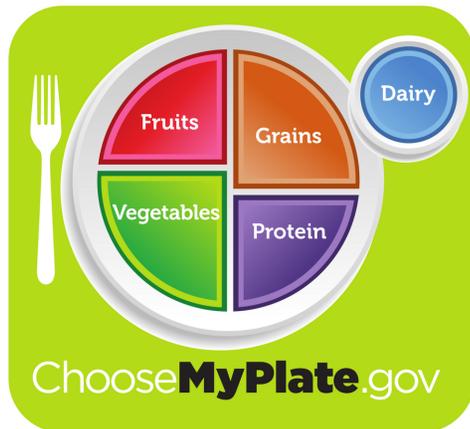
VERDE = de origen local
 = plato vegetariano

Todos los granos servidos son ricos en grano integral.

Los estudiantes pueden elegir entre leche descremada o al 1% en cada comida.

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades



¡Snacks saludables para estudiantes activos! Para crear un snack saludable, incluye al menos dos de los cinco grupos de alimentos en MiPlato: granos, proteínas, frutas, verduras y lácteos.

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> • muslo de pollo a la parilla • Muffin de pan de maíz • legumbres verdes salteadas • melón fresco 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • papas al horno • ketchup • 100% jugo de naranja 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> • sándwich con queso derretido y jamón de pavo • legumbres verdes al vapor • compota de manzana refrigerada 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> • tacos de pollo con comino y limon • ensalada de lechuga romana • tomates picados • crema agria • gajos de naranja 	<p>8</p> <p>no supper</p>
<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> • hot dog de carne de res • pan de integral • maíz al vapor • ketchup y mostaza • melón fresco 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> • sándwich con jamón de pavo, y queso • papas fritas de batata • ketchup • mayonesa • 100% jugo de naranja 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> • pasta integral con pollo a la parmesana • col rizada al limón y parmesano • compota de manzana refrigerada 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> • hamburguesa de carne de res • pan integral • legumbres verdes al vapor • aderezo italiano • ketchup y mostaza • gajos de naranja fresca 	<p>15</p> <p>no supper</p>
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> • pollo teriyaki • pasta integral • brócoli asado • melón fresco 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • coliflor buffalo • 100% jugo de naranja 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> • dip de frijoles y queso mexicanos con • chips de tortilla • salsa de tomate asado • maíz al vapor • crema agria • compota de manzana refrigerada 	<p>21</p> <p>desayuno para cena!</p> <ul style="list-style-type: none"> • waffles • huevos revueltos • salchichas de pavo • papas salteadas • jarabe y mantequilla • ketchup • gajos de naranja 	<p>22</p> <p>no supper</p>
<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> • sándwich de pollo en un pan integral • coliflor buffalo • ketchup • melón fresco 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> • sándwich de albóndigas de pavo • Ensalada de verduras mixtas locales • aderezo italiano • 100% jugo de naranja 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> • sándwich con queso derretido y jamón de pavo • legumbres verdes al salteadas • compota de manzana refrigerada 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> • tacos de pollo buffalo • aderezo ranchero • brócoli asado • gajos de naranja fresca 	<p>29</p> <p>no supper</p>
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> • muslo de pollo a la parilla • Muffin de pan de maíz • legumbres verdes salteadas • melón fresco 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • coliflor buffalo • 100% jugo de naranja 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> • sándwich con queso derretido y jamón de pavo • legumbres verdes al vapor • compota de manzana refrigerada 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> • tacos de pollo con comino y limon • ensalada de lechuga romana • tomates picados • crema agria • gajos de naranja 	<p>5</p> <p>no supper</p>



April Fusion Bar Lunch Menu

DC PUBLIC SCHOOLS | 9-12

Todos los granos servidos son integrales.

Los estudiantes pueden elegir leche descremada o al 1%, disponible en cada comida.

El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Se proporciona fruta fresca con el almuerzo diariamente. Lun - pera; Mar - naranja; Mié - guineo; Jue - melón; Vie - manzana

4/01 - 4/05 & 4/29 - 5/05 KOREAN BOWL

- +Elige tu base**
 - Arroz integral de jazmín con cebollín
- +Elige tu proteína**
 - Bulgogi de res (solo miércoles)
 - Bulgogi de pollo
- +Elige tus ingredientes**
 - Ensalada de kale asiática
 - Coliflor al estilo coreano
 - Zanahorias glaseadas
 - Legumbres al vapor
 - Edamame
- +Agrega tu aderezo**
 - Aderezo asiático

4/08 - 4/12 INDIAN BOWL

- +Elige tu base**
 - Arroz integral
- +Elige tu proteína**
 - Pollo al curry
 - Garbanzos al curry
- +Elige tus ingredientes**
 - Samosa de papa
 - Zanahorias asadas
 - Repollo salteado
 - Espinacas baby
- +Agrega tu aderezo**
 - Aderezo de yogur y lima

4/15 - 4/19 PASTA BOWL

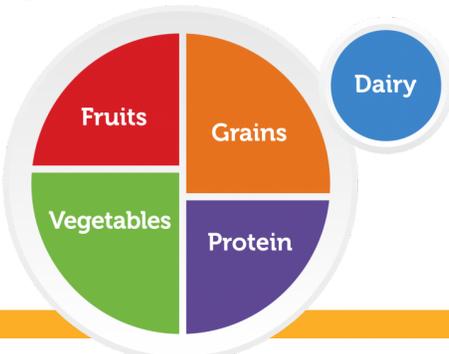
- Elige tu base**
 - Pasta integral
- +Elige tu proteína**
 - Pechuga de pollo asada con hierbas
 - Garbanzos
- +Elige tus ingredientes**
 - Brócoli al vapor
 - Pimientos rojos asados
 - Papas rojas asadas
 - Calabacín asado
 - Queso parmesano
 - Queso mozzarella
- +Agrega tu salsa**
 - Salsa de tomate
 - Salsa Alfredo

4/22 - 4/26 TACO BOWL

- +Elige tu base**
 - Arroz de cilantro y limón
 - Chips de maíz
- +Elige tu proteína**
 - Pollo al comino y limón
 - Queso cheddar
- +Elige tus ingredientes**
 - Lechuga romana rallada
 - Salsa de tomate
 - Pimientos y cebollas salteados
 - Maíz
 - Frijoles negros
- +Agrega tu aderezo**
 - Aderezo de miel y lima

CREANDO UNA COMIDA EQUILIBRADA!

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





April Salad Bar Lunch Menu

DC PUBLIC SCHOOLS | 9-12

Todos los granos servidos son integrales.

Los estudiantes pueden elegir leche descremada o al 1%, disponible en cada comida.

El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad

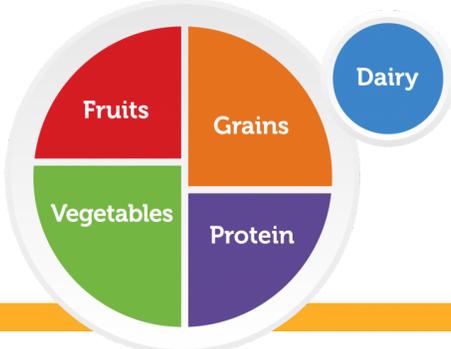
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Se proporciona fruta fresca con el almuerzo diariamente. Lun - pera; Mar - naranja; Mié - guineo; Jue - melón; Vie - manzana

CREANDO UNA COMIDA

EQUILIBRADA!

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



4/01 - 4/05 & 4/29 - 5/03 CHEF SALAD

Elige tu base

- Ensalada de hojas mixtas

+Elige tu proteína

- Pollo asado con hierbas
- Jamón de pavo en cubos
- Huevo hervido

+Elige tus ingredientes

- Garbanzos
- Tomates
- Pepino en cubos
- Maíz
- Queso cheddar rallado
- Croutones integral
- Pan integral

+Agrega tu aderezo

- Aderezo de mostaza y miel

4/08 - 4/12 BBQ CHICKEN

+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
- Croutones integral
- Pan integral

+Agrega tu aderezo

- Aderezo de mostaza y miel

4/15 - 4/19 SOUTHWEST TACO

+Elige tu base

- Lechuga romana

+Elige tu proteína

- Pollo al comino y lima
- Frijoles negros

+Elige tus ingredientes

- Tomates cherry
- Maíz
- Cebolla roja
- Queso cheddar rallado
- Tortilla chips de grano entero
- Pan integral

+Agrega tu aderezo

- Aderezo de miel y lim

4/22 - 4/26 BUFFALO CHICKEN

+Elige tu base

- Ensalada de hojas mixtas

+Elige tu proteína

- Tiras de pollo al estilo buffalo
- Pollo asado con hierbas

+Elige tus ingredientes

- Pepino en cubos
- Zanahorias ralladas
- Maíz
- Frijoles rojos
- Semillas de girasol
- Queso mozzarella rallado
- Croutones integral
- Pan integral





April Salad Bar Lunch Menu

DC PUBLIC SCHOOLS | 6-8

Todos los granos servidos son integrales.

Los estudiantes pueden elegir leche descremada o al 1%, disponible en cada comida.

El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad

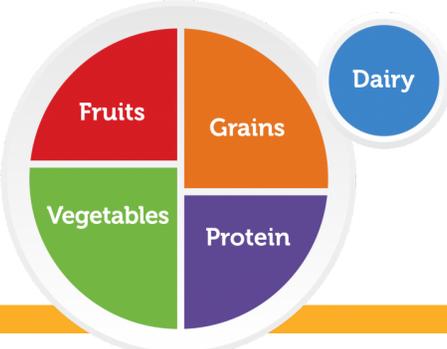
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Se proporciona fruta fresca con el almuerzo diariamente. Lun - pera; Mar - naranja; Mié - guineo; Jue - melón; Vie - manzana

CREANDO UNA COMIDA

EQUILIBRADA!

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



4/01 - 4/05 & 4/29 - 5/03 CHEF SALAD

+Escoge tu base

- Ensalada de hojas mixtas.

+Escoge tu proteína

- Pollo asado con hierbas
- Huevo duro

+Escoge tus ingredientes adicionales

- Garbanzos
- Tomates
- Pepino en cubitos
- Maíz
- Queso cheddar rallado
- Crutones de pan integral

+Añade tu aderezo

- Aderezo de mostaza y miel

4/08 - 4/12 BBQ CHICKEN

+Elige tu base

- Lechuga romana

+Elige tu proteína

- Pollo BBQ
- Garbanzos

+Elige tus ingredientes

- Cebolla roja
- Tiras de pimiento rojo
- Maíz
- Queso cheddar rallado
- Crutones de pan integral

+Añade tu aderezo

- Aderezo de mostaza y miel

4/15 - 4/19 SOUTHWEST TACO

+Elige tu base

- Lechuga romana

+Elige tu proteína

- Pollo con limón y comino
- Frijoles negros

+Elige tus ingredientes

- Tomates cherry
- Maíz
- Cebolla roja
- Queso cheddar rallado
- Chips de tortilla integral
- Pan integral

+Añade tu aderezo

- Aderezo de miel y limon

4/22 - 4/26 BUFFALO CHICKEN

+Elige tu base

- Ensalada de hojas verdes mixtas

+Elige tu proteína

- Tiras de pollo al estilo búfalo
- Pollo asado con hierbas

+Elige tus ingredientes

- Pepino en cubos
- Zanahorias ralladas
- Maíz
- Frijoles rojos
- Semillas de girasol
- Queso mozzarella rallado
- Crutones de Pan integral
- Pan integral

+Añade tu aderezo

- Aderezo ranch





Spring Cycle Sandwich Bar Lunch Menu

DC PUBLIC SCHOOLS | 9-12

¡Todos los granos servidos son integrales.

Los estudiantes pueden elegir leche descremada o al 1%, disponible en cada comida.

El menú está sujeto a cambios según la disponibilidad

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Se proporciona fruta fresca con el almuerzo diariamente. Lun - pera; Mar - naranja; Mié - guineo; Jue - melón; Vie - manzana

4/01 - 4/05 & 4/29 - 5/03 BUFFALO CHICKEN SANDWICH

Sándwich de pollo al estilo buffalo

- Pan integral
- Filete de pollo al estilo buffalo

4/08 - 4/12 GRILLED CHEESE

Sándwich de queso a la parrilla

- Pan integral
- Queso cheddar

4/15 - 4/19 CHEESEBURGER

Hamburguesa de queso

- Pan integral
- Carne de hamburguesa de res
- Queso cheddar
- Lechuga y tomate
- Ketchup y mostaza

4/22 - 4/26 TURKEY CLUB

Club sándwich de pavo

- Pan integral
- Pavo en lonjas
- Tocineta de pavo
- Lechuga y tomate

CREANDO UNA COMIDA

EQUILIBRADA!

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

