



# Menú de Desayuno del Mayo

## 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.

### NUEVO EN EL MENÚ

¡Damos la bienvenida



al menú! Estos fundido de queso de origen local agregarán un toque sabroso a nuestro menú de desayuno.



LUNES	MARTES	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>4/29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>yogur sin grasa</li> <li>granola de grano entero</li> <li>rodajas de manzana fresca</li> </ul>	<b>4/30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal de integral con arándanos "chex"</li> <li>galletas de integral</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan de piña, zanahoria</li> <li>pedasos de naranja fresca</li> </ul>	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>galleta integral</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana 🌿</li> <li>miel</li> <li>guineo</li> <li>100% jugo de naranja</li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>panqueques</li> <li>huevos revueltos</li> <li>mantequilla</li> <li>jarabe natural</li> <li>melón fresco</li> </ul>
<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>bagel integral</li> <li>queso crema</li> <li>gelatina</li> <li>rodajas de manzana fresca</li> </ul>	<b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>avena con azúcar morena</li> <li>queso en barra</li> <li>miel</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cereal de miel</li> <li>galletas de integral</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>parfait de fresa</li> <li>granola de grano</li> <li>guineo</li> </ul>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tostada frances</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana mantequilla 🌿</li> <li>jarabe natural</li> <li>melón fresco</li> </ul>
<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>yogur sin grasa</li> <li>granola de grano entero</li> <li>rodajas de manzana fresca</li> </ul>	<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cazuela de huevo y tocino de pavo</li> <li>huevos revueltos 🌿</li> <li>tocineta de pavo</li> <li>muffin de integral</li> <li>mermelada y mantequilla</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan de arándanos</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>avena con fresas y crema</li> <li>miel</li> <li>guineo</li> <li>100% jugo de naranja</li> </ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>panqueques</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana mantequilla 🌿</li> <li>jarabe natural</li> <li>melón fresco</li> </ul>
<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal de canela</li> <li>galletas de integral</li> <li>rodajas de manzana fresca</li> </ul>	<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>gachas de queso</b> </li> <li>huevos revueltos</li> <li>tocineta de pavo</li> <li>salchicha vegetariana 🌿</li> <li>Mermelada y mantequilla</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>bagel de grano entero</li> <li>queso crema</li> <li>gelatina</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<b>23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>burrito de huevo y queso</li> <li>salsa picante</li> <li>guineo</li> <li>100% jugo de naranja</li> </ul>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>emoji waffles</li> <li>tocino de pavo</li> <li>salchicha vegetariana 🌿</li> <li>mantequilla</li> <li>jarabe natural</li> <li>melón fresco</li> </ul>
<b>27</b>  <b>no escuela</b>	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal de arándanos</li> <li>galletas de integral</li> </ul>	<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan de piña, zanahoria</li> <li>pedasos de naranja fresca</li> </ul>	<b>30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan de grano entero</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana 🌿</li> <li>miel</li> <li>guineo</li> <li>100% jugo de naranja</li> </ul>	<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>panqueques</li> <li>huevos revueltos</li> <li>mantequilla</li> <li>jarabe natural</li> <li>melón fresco</li> </ul>





# Menú de Desayuno del Mayo

## 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.

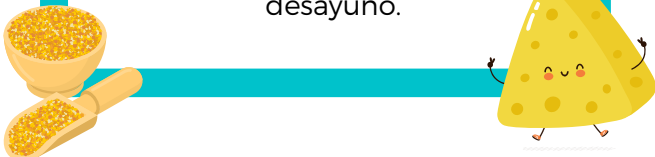
### NUEVO EN EL MENÚ

¡Damos la bienvenida



Grits con Queso

al menú! Estos fundido de queso de origen local agregarán un toque sabroso a nuestro menú de desayuno.




MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>4/29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>yogur sin grasa</li> <li>rodajas de manzana fresca</li> </ul>	<b>4/30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal de integral con arándanos</li> <li>Peras refrigeradas.</li> </ul>	<b>1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan de piña zanahoria</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan integral</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana </li> <li>guineo</li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>panqueques</li> <li>jarabe natural</li> <li>melón fresco</li> </ul>
<b>106</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>bagel integral</li> <li>queso crema bajo en grasa</li> <li>gelatina</li> <li>rodajas de manzana fresca</li> </ul>	<b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>avena con azúcar morena</li> <li>peras refrigeradas</li> </ul>	<b>8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>parfait de fresa</li> <li>granola de grano</li> <li>guineo</li> </ul>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tostada frances</li> <li>jarabe natural</li> <li>melón fresco</li> </ul>
<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>yogur sin grasa</li> <li>rodajas de manzana fresca</li> </ul>	<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tortilla al horno de tocineta de pavo y de huevo </li> <li>huevos revueltos</li> <li>tostada de grano entero</li> <li>peras refrigeradas</li> </ul>	<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan de arándanos</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>yogur the crema &amp; fresas</li> <li>guineo</li> </ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>panqueques</li> <li>jarabe natural</li> <li>melón fresco</li> </ul>
<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal de canela Chex</li> <li>rodajas de manzana fresca</li> </ul>	<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>gachas de queso</li> <li>huevos revueltos</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>bagel integral</li> <li>queso crema bajo en grasa</li> <li>gelatina</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<b>23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>burrito con huevo y queso</li> <li>guineo</li> </ul>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>waffles de emoji</li> <li>jarabe natural</li> <li>mantequilla</li> <li>melón fresco</li> </ul>
<b>27</b> <p>no escuela</p>	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal de integral con arándanos</li> <li>Peras refrigeradas.</li> </ul>	<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan de zanahoria y piña</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<b>30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan integral</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana </li> <li>guineo</li> </ul>	<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>panqueques</li> <li>jarabe natural</li> <li>melón fresco</li> </ul>



# Menú de Desayuno del Mayo

## 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.



## SPRINGTIME STRAWBERRIES

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

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>4/29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>yogur sin grasa</li> <li>granola integral</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	<b>4/30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal de arándanos</li> <li>galleta integral</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan de zanahoria y piña</li> <li>bastón de queso naranja fresca</li> </ul>	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>bagel integral</li> <li>queso crema bajo en grasa</li> <li>gelatina</li> <li>banana</li> <li>100% jugo de naranja</li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>croissant</li> <li>bastón de queso</li> <li>gelatina</li> <li>mantequilla</li> <li>melón fresco</li> </ul>
<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>bagel integral</li> <li>queso crema bajo en grasa</li> <li>gelatina</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	<b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>galleta</li> <li>bastón de queso</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal con miel</li> <li>galleta integral</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>parfait de fresa</li> <li>granola de integral</li> <li>guineo</li> </ul>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan de banana</li> <li>melón fresco</li> </ul>
<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>yogur sin grasa</li> <li>granola de grano entero</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal</li> <li>galleta integral</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan de arándanos</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>bagel integral</li> <li>queso crema bajo en grasa</li> <li>gelatina</li> <li>banana</li> <li>100% jugo de naranja</li> </ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>croissant</li> <li>bastón de queso</li> <li>gelatina</li> <li>mantequilla</li> <li>melón fresco</li> </ul>
<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cinnamon chex cereal</li> <li>graham crackers</li> <li>fresh apple</li> </ul>	<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>yogur sin grasa</li> <li>granola de grano entero</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>bagel integral</li> <li>queso crema bajo en grasa</li> <li>gelatina</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<b>23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>galleta</li> <li>bastón de queso</li> <li>banana</li> <li>100% jugo de naranja</li> </ul>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan de banana</li> <li>melón fresco</li> </ul>
<b>27</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>yogur sin grasa</li> <li>granola de grano entero</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal de arándanos</li> <li>galleta integral</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan de zanahoria y piña</li> <li>bastón de queso</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<b>30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>bagel integral</li> <li>queso crema bajo en grasa</li> <li>gelatina</li> <li>banana</li> <li>100% jugo de naranja</li> </ul>	<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>croissant</li> <li>bastón de queso</li> <li>gelatina</li> <li>mantequilla</li> <li>melón fresco</li> </ul>



# Menú de Comida del Mayo

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.

## CELEBRATE THE LANGUAGE LEARNERS FESTIVAL!

Sample flavors from **Sudan** & **Egypt** on May 29th to celebrate the Arabic Language



Sample flavors from **Panama**, **Guatemala**, & **Costa Rica** on May 30th to celebrate the Spanish Language



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>4/29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>salchicha de res</li> <li>hamburguesa vegetariana </li> <li>pan integral</li> <li>frijoles horneados con salsa barbacoa</li> <li>repollo salteada</li> <li>kétchup y mostaza</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>4/30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tacos de pescado cajún </li> <li>tacos de frijoles y queso </li> <li>salsa cremosa</li> <li>frijoles negros al chili</li> <li>maíz al vapor</li> <li>ensalada de repollo cilantro limon</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<b>1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>muslo de pollo con hierbas </li> <li>nuggets vegetarianos </li> <li>kétchup</li> <li>muffin de pan de maíz</li> <li>puré de calabaza</li> <li>coliflor asada</li> <li>banana</li> <li>100% jugo de uva</li> </ul>	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo con salsa alfredo </li> <li>nuggets vegetarianos con salsa alfredo </li> <li>pasta integral</li> <li>brócoli asado</li> <li>zanahorias al vapor</li> <li>melon</li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich de queso a la parrilla</li> <li>batatas fritas</li> <li>legumbres verdes al vapor</li> <li>kétchup</li> <li>rodajas de manzana fresca</li> </ul>
<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pizza de pepperoni</li> <li>sándwich de mantequilla de girasol y mermelada </li> <li>ensalada de verduras mixtas</li> <li>rodajas de pepino</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>nachos de carne </li> <li>nachos de frijoles </li> <li>southwest taco corn</li> <li>salsa de tomate asado</li> <li>crema agria</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<b>8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>salteado de pollo </li> <li>tofu con sésamo </li> <li>arroz integral</li> <li>ensalada de repollo asiática</li> <li>zanahorias al vapor</li> <li>guineo</li> <li>100% jugo de uva</li> </ul>	<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo desmenuzado en salsa barbacoa </li> <li>tofu a la barbacoa </li> <li>pan de integral</li> <li>legumbres negro</li> <li>ensalada de col</li> <li>melón</li> </ul>	<b>10</b> <b>desayuno para comida!</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>huevos revueltos</li> <li>waffles integral</li> <li>espinacas al ajo</li> <li>batata</li> <li>sirope natural</li> <li>mantequilla</li> <li>rodajas de manzana fresca</li> </ul>
<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>salchicha de res</li> <li>hamburguesa vegetariana </li> <li>pan integral</li> <li>frijoles horneados con salsa barbacoa</li> <li>repollo salteada</li> <li>kétchup y mostaza</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tacos de pollo al comino y limón </li> <li>tacos de queso </li> <li>frijoles al chipotle</li> <li>pimientos y cebollas salteados</li> <li>crema agria</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>muslo de pollo a la buffalo </li> <li>chik'n vegetal buffalo </li> <li>macarrones con queso</li> <li>pan integral</li> <li>calabaza asada con canela</li> <li>verduras al estofadas</li> <li>guineo</li> <li>100% jugo de uva</li> </ul>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>albóndigas de pavo en salsa de tomate </li> <li>tofu boloñesa </li> <li>pasta integral</li> <li>palito de pan de integral</li> <li>ensalada de verduras mixtas</li> <li>tiras de pimiento rojo</li> <li>aderezo italiano</li> <li>melón fresco</li> </ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich de pescado crujiente </li> <li>sándwich de queso a la parrilla </li> <li>legumbres salteadas</li> <li>ensalada de papas</li> <li>salsa picante</li> <li>rodajas de manzana fresca</li> </ul>
<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pizza de pepperoni</li> <li>sándwich de mantequilla de girasol y mermelada </li> <li>brócoli asado</li> <li>maíz al vapor</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tacos de carne y queso </li> <li>tacos de sofrito </li> <li>chili con frijoles </li> <li>salsa de tomate asado</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo al chili dulce </li> <li>chili de tofu dulce </li> <li>arroz integral</li> <li>zanahorias glaseadas</li> <li>brócoli asiático</li> <li>guineo</li> <li>100% jugo de uva</li> </ul>	<b>23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>hamburguesa de pavo </li> <li>hamburguesa de lentejas </li> <li>pan de integral</li> <li>batatas fritas</li> <li>col rizada al ajo</li> <li>Ketchup</li> <li>melón fresco</li> </ul>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tiras de pollo crujiente </li> <li>nuggets vegetariano </li> <li>pan integral</li> <li>puré de papas</li> <li>legumbres salteadas</li> <li>ketchup</li> <li>gajos de manzana fresca</li> </ul>
<b>27</b> no escuela	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>salchicha de res</li> <li>hamburguesa vegetariana </li> <li>pan integral</li> <li>frijoles horneados con salsa barbacoa</li> <li>repollo salteada</li> <li>kétchup y mostaza</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>macarona bechamel</li> <li>lentil macarona bechamel </li> <li>tomato &amp; cucumber salad</li> <li>sauteed green beans</li> <li>fresh banana</li> <li>100% grape juice </li> </ul>	<b>30</b> <b>IHOLAI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo al comino y limon </li> <li>nuggets vegetariano </li> <li>arroz de cilantro y limón</li> <li>plátano</li> <li>frijoles negros</li> <li>salsa de tomate</li> <li>crema agria</li> <li>melón fresco</li> </ul>	<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo con salsa alfredo </li> <li>nuggets vegetarianos con salsa alfredo </li> <li>pasta integral</li> <li>brócoli asado</li> <li>zanahorias al vapor</li> <li>manzanas fresca picadas</li> </ul>



# Menú de Comida del Mayo

## 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.


## CELEBRATE THE LANGUAGE LEARNERS FESTIVAL!

Sample flavors from **Sudan** & **Egypt** on May 29th to celebrate the Arabic Language



Sample flavors from **Panama**, **Guatemala**, & **Costa Rica** on May 30th to celebrate the Spanish Language



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p><b>4/29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>salchicha de res</li> <li>hamburguesa vegetariana </li> <li>pan integral</li> <li>frijoles horneados con salsa barbacoa</li> <li>repollo salteada</li> <li>kétchup y mostaza</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<p><b>4/30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>cajun fish tacos</li> <li>bean &amp; cheese tacos </li> <li>baja cream sauce</li> <li>steamed corn</li> <li>tangy cilantro lime slaw</li> <li>fresh orange wedges</li> </ul>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>muslo de pollo con hierbas</li> <li>nuggets vegetarianos </li> <li>kétchup</li> <li>muffin de pan de maíz</li> <li>puré de calabaza</li> <li>coliflor asada</li> <li>banana</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo con salsa alfredo</li> <li>nuggets vegetarianos  con salsa alfredo</li> <li>pasta integral</li> <li>brócoli asado</li> <li>zanahorias al vapor</li> <li>melón fresco</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich de queso a la parrilla</li> <li>batatas fritas</li> <li>legumbres verdes al vapor</li> <li>kétchup</li> <li>manzana fresca picadas</li> <li>ketchup</li> <li>fresh apple slices</li> </ul>
<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pizza de queso</li> <li>ensalada de verduras mixtas</li> <li>rodajas de pepino</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nachos de carne y queso</li> <li>nachos de frijoles y queso </li> <li>taco de maíz al estilo del suroeste</li> <li>frijoles negros al chili</li> <li>salsa de tomate asado</li> <li>crema agria</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>salteado de pollo</li> <li>tofu con sésamo </li> <li>arroz integral</li> <li>ensalada de repollo asiática</li> <li>zanahorias al vapor</li> <li>guineo</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo desmenuzado en salsa barbacoa</li> <li>tofu a la barbacoa </li> <li>pan de integral</li> <li>legumbres negro</li> <li>ensalada de col</li> <li>melón</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <p><b>desayuno para comida!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>huevos revueltos</li> <li>waffles integral</li> <li>espinacas al ajo</li> <li>batata</li> <li>sirope natural</li> <li>mantequilla</li> <li>rodajas de manzana fresca</li> </ul>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>hamburguesa de carne</li> <li>hamburguesa de vegetales </li> <li>pan integral</li> <li>lechuga y tomate</li> <li>coliflor al buffalo</li> <li>Ketchup y mostaza</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tacos de pollo al comino y limón</li> <li>tacos de queso </li> <li>frijoles al chipotle</li> <li>pimientos y cebollas salteados</li> <li>crema agria</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>muslo de pollo a la buffalo</li> <li>chik'n vegetal buffalo </li> <li>macarrones con queso</li> <li>pan integral</li> <li>calabaza asada con canela</li> <li>verduras al estofadas</li> <li>guineo</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>albóndigas de pavo en salsa de tomate </li> <li>tofu boloñesa </li> <li>pasta integral</li> <li>palito de pan de integral</li> <li>ensalada de verduras mixtas</li> <li>tiras de pimiento rojo</li> <li>aderezo italiano</li> <li>melón fresco</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich de pescado crujiente</li> <li>sándwich de queso a la parrilla </li> <li>legumbres salteadas</li> <li>ensalada de papas</li> <li>salsa picante</li> <li>rodajas de manzana fresca</li> </ul>
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>mizza de queso</li> <li>brócoli asado</li> <li>maíz al vapor</li> <li>pera</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tacos de carne y queso</li> <li>tacos de sofritas </li> <li>chili de frijoles negros</li> <li>salsa de tomate asado</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo al chili dulce</li> <li>chili de tofu dulce </li> <li>arroz integral</li> <li>zanahorias glaseadas</li> <li>brócoli asiático</li> <li>guineo</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>hamburguesa de pavo</li> <li>hamburguesa de lentejas </li> <li>pan de integral</li> <li>batatas fritas</li> <li>col rizada al ajo</li> <li>Ketchup</li> <li>melón</li> </ul>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tiras de pollo crujiente</li> <li>Nuggets vegetarianos </li> <li>pan integral</li> <li>puré de papas</li> <li>legumbres salteadas</li> <li>ketchup</li> <li>gajos de manzana fresca</li> </ul>
<p><b>27</b></p> <p>no escuela</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>salchicha de res</li> <li>hamburguesa vegetariana </li> <li>pan integral</li> <li>frijoles horneados con salsa barbacoa</li> <li>repollo salteada</li> <li>kétchup y mostaza</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>macarona bechamel</li> <li>lenteja macarona bechamel </li> <li>tomato &amp; cucumber salad</li> <li>sauteed green beans</li> <li>fresh banana</li> </ul> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo al comino y limon </li> <li>nuggets vegetariano </li> <li>arroz de cilantro y limón</li> <li>plátano</li> <li>frijoles negros</li> <li>salsa de tomate</li> <li>crema agria</li> <li>melón fresco</li> </ul> <p><b>¡HOLA!</b></p>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich de queso a la parrilla</li> <li>batatas fritas</li> <li>legumbres verdes al vapor</li> <li>kétchup</li> <li>manzana fresca picadas</li> <li>ketchup</li> <li>fresh apple slices</li> </ul>



# Menú de Comida del Mayo

## 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


## CELEBRATE THE LANGUAGE LEARNERS FESTIVAL!

Sample flavors from **Sudan** & **Egypt** on May 29th to celebrate the Arabic Language



Sample flavors from **Panama**, **Guatemala**, & **Costa Rica** on May 30th to celebrate the Spanish Language



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>4/29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>hotdog de carne de res (cortado longitudinalmente) </li> <li>hamburguesa vegetariana </li> <li>pan integral</li> <li>frijoles horneados con salsa barbacoa</li> <li>kétchup y mostaza</li> <li>peras</li> </ul>	<b>4/30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tacos de pescado cajún </li> <li>tacos de frijoles-queso </li> <li>salsa cremosa</li> <li>maíz al vapor </li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<b>1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>muslo de pollo con hierbas </li> <li>Nugget vegetariano </li> <li>Muffin de pan de maíz</li> <li>Coliflor asada</li> <li>Kétchup</li> <li>guineo</li> </ul>	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo con salsa alfredo </li> <li>nuggets vegetarianos con salsa alfredo </li> <li>pasta integral</li> <li>brócoli asado </li> <li>melón fresco</li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich de queso a la parrilla</li> <li>legumbres al vapor </li> <li>Kétchup</li> <li>rodajas de manzana</li> </ul>
<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>cheese pizza</li> <li>steamed green peas </li> <li>chilled pears</li> </ul>	<b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>nachos de carne y queso </li> <li>nachos de frijoles y queso </li> <li>taco de maíz al estilo suroeste</li> <li>crema agria</li> <li>gajos de naranja frescos</li> </ul>	<b>8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>salteado de pollo </li> <li>tofu con sésamo </li> <li>arroz integral</li> <li>zanahorias al vapor </li> <li>guineo</li> </ul>	<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo desmenuzado en salsa barbacoa </li> <li>tofu a la barbacoa </li> <li>pan de integral</li> <li>legumbres negro</li> <li>melón</li> </ul>	<b>10</b> <p><b>desayuno de comida!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>huevos revueltos</li> <li>waffles integral</li> <li>espinacas al ajo</li> <li>batata</li> <li>sirope natural</li> <li>mantequilla</li> <li>rodajas de manzana fresca </li> </ul>
<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>hamburguesa de carne </li> <li>hamburguesa de vegetales </li> <li>pan integral</li> <li>lechuga y tomate</li> <li>coliflor al buffalo </li> <li>Ketchup y mostaza</li> <li>pera fresca</li> </ul>	<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tacos de pollo al comino y limón </li> <li>tacos de queso </li> <li>frijoles al chipotle</li> <li>pimientos y cebollas salteados</li> <li>crema agria</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>muslo de pollo a la buffalo </li> <li>chik'n vegetal buffalo </li> <li>macarrones con queso</li> <li>pan integral</li> <li>calabaza asada con canela </li> <li>verduras al estofadas </li> <li>guineo</li> </ul>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>albóndigas de pavo en salsa de tomate </li> <li>tofu boloñesa </li> <li>pasta integral</li> <li>legumbres al vapor </li> <li>melón fresco</li> </ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich de pescado crujiente</li> <li>sándwich de queso a la parrilla </li> <li>legumbres salteadas </li> <li>rodajas de manzana fresca </li> </ul>
<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pizza de queso</li> <li>roasted broccoli </li> <li>chilled pears</li> </ul>	<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tacos de carne y queso </li> <li>tacos de sofrito</li> <li>salsa de tomate asado</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo al chili dulce </li> <li>chili de tofu dulce </li> <li>arroz integral</li> <li>zanahorias glaseadas </li> <li>guineo</li> </ul>	<b>23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>hamburguesa de pavo </li> <li>hamburguesa de lentejas </li> <li>pan de integral</li> <li>batatas fritas </li> <li>Ketchup</li> <li>melón</li> </ul>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>tiras de pollo crujiente </li> <li>nuggets vegetarianos </li> <li>pan integral</li> <li>puré de papas</li> <li>ketchup</li> <li>gajos de manzana fresca </li> </ul>
<b>27</b> <p>no escuela</p>	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>hotdog de carne de res (cortado longitudinalmente) </li> <li>hamburguesa vegetariana </li> <li>pan integral</li> <li>frijoles horneados con salsa barbacoa</li> <li>kétchup y mostaza</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>macarona bechamel</li> <li>lenteja macarona bechamel </li> <li>sauteed green beans </li> <li>fresh banana</li> </ul> 	<b>30</b> <p><b>IHOLAI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo al comino y limón </li> <li>nuggets vegetariano </li> <li>arroz de cilantro y limón</li> <li>plátano</li> <li>frijoles negros</li> <li>crema agria</li> <li>melón fresco</li> </ul>	<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich de queso a la parrilla</li> <li>legumbres al vapor </li> <li>Kétchup</li> <li>rodajas de manzana </li> </ul>



# Menú de Merienda del Mayo

## MERIENDAS

¿Qué significan los colores en el menú?

**VERDE** = de origen local

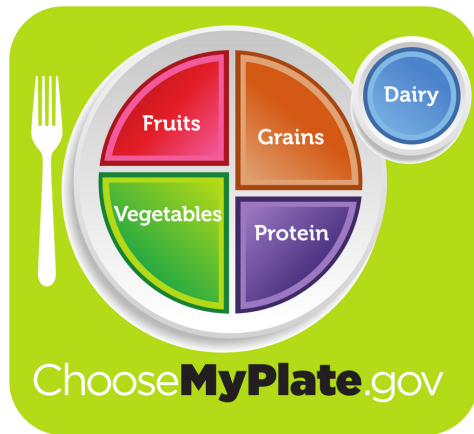
= plato vegetariano

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
<b>4/29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>galletitas</li> <li>queso en barra</li> </ul>	<b>4/30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>yogur sin grasa</li> <li>granola integral</li> </ul>	<b>1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>galletas de canela Goldfish</li> <li>compota de manzana</li> </ul>	<b>2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>queso en barra</li> <li>rodajas de pepino</li> <li>aderezo ranchero</li> </ul>	<b>3</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>muffin de pan de maíz</li> <li>piña</li> </ul>
<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>yogur sin grasa</li> <li>granola integral</li> </ul>	<b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>muffin top</li> <li>cheese stick</li> </ul>	<b>8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>galletas de canela Goldfish</li> <li>peras refrigeradas</li> </ul>	<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>red pepper slices</li> <li>ranch dressing</li> <li>cheez-its</li> </ul>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pretzel goldfish</li> <li>duraznos enlatados</li> </ul>
<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>galletitas</li> <li>queso en barra</li> </ul>	<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>yogur sin grasa</li> <li>granola integral</li> </ul>	<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>galletas de canela Goldfish</li> <li>compota de manzana</li> </ul>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>queso en barra</li> <li>rodajas de pepino</li> <li>aderezo ranchero</li> </ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>muffin de pan de maíz</li> <li>piña</li> </ul>
<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>yogur sin grasa</li> <li>granola integral</li> </ul>	<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>muffin top</li> <li>cheese stick</li> </ul>	<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>galletas de canela Goldfish</li> <li>peras refrigeradas</li> </ul>	<b>23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>red pepper slices</li> <li>ranch dressing</li> <li>cheez-its</li> </ul>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pretzel goldfish</li> <li>duraznos enlatados</li> </ul>
<b>27</b> <b>no escuela</b>	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>yogur sin grasa</li> <li>granola integral</li> </ul>	<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>galletas de canela Goldfish</li> <li>compota de manzana</li> </ul>	<b>30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>queso en barra</li> <li>rodajas de pepino</li> <li>aderezo rancher</li> </ul>	<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>muffin de pan de maíz</li> <li>piña</li> </ul>



# Menú de Cena del Mayo

## DCPS SUPPER

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local

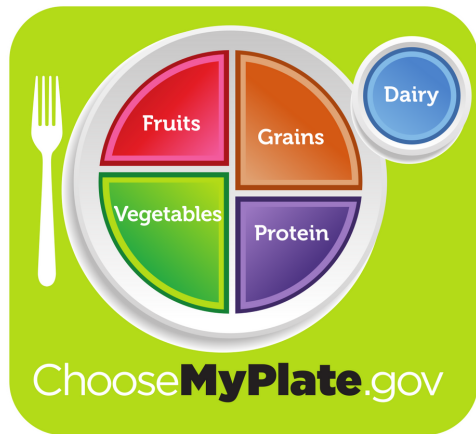
= plato vegetariano

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><b>4/29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wrap de pollo al estilo suroeste</li> <li>Rodajas de pepino</li> <li>aderezo de miel y limón</li> <li>melón fresco</li> </ul>	<p><b>4/30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pollo en pan de grano entero</li> <li>brócoli</li> <li>Aderezo ranchero</li> <li>Jugo de naranja 100%</li> </ul>	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sándwich con jamón de pavo y queso</li> <li>Ensalada de col rizada al limón y ajo</li> <li>Compota de manzana</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dip de hummus</li> <li>pan integral</li> <li>rodajas de pepino</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wrap de pollo con comino y limón</li> <li>ensalada de lechuga romana</li> <li>crema agria</li> <li>guineo</li> </ul>
<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wrap de pollo asado con hierbas</li> <li>guisantes</li> <li>aderezo con queso parmesano</li> <li>melón fresco</li> </ul>	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sandwich de pavo con lechuga y tomate</li> <li>Tiras de pimiento rojo aderezo ranchero mayonesa</li> <li>100% jugo de naranja</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada de atún en pan integral</li> <li>Col rizada al limón y parmesano</li> <li>Compota de manzana</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada de pasta con parmesano y garbanzos</li> <li>ensalada de espinacas</li> <li>aderezo italiano</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada de huevo en pan integral</li> <li>rodajas de pepino</li> <li>guineo</li> </ul>
<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pollo teriyaki</li> <li>Ensalada fría de fideos asiáticos con verduras</li> <li>melón fresco</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <p><b>construye tu propia pizza</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pan plano integral</li> <li>queso mozzarella rallado</li> <li>salsa de tomate casera</li> <li>100% jugo de naranja</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dip de queso y frijoles mexicanos</li> <li>tortilla de maíz</li> <li>salsa de tomate asado</li> <li>compota de manzana</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tiras de pollo asado con hierbas</li> <li>Panecillo de integral</li> <li>ensalada de lechuga</li> <li>aderezo italiano</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada de pollo al curry con pan</li> <li>Ensalada de col rizada asiática</li> <li>guineo</li> </ul>
<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sandwich con jamón de pavo, y queso</li> <li>rodajas de pepino</li> <li>melón fresco</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada cobb con jamón de pavo en cubitos</li> <li>panecillo integral</li> <li>aderezo italiano</li> <li>100% jugo de naranja</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich de mantequilla de girasol y mermelada</li> <li>rodajas de pepino</li> <li>aderezo de mostaza y miel</li> <li>compota de manzana</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>tacos de pollo buffalo</li> <li>zanahorias baby</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada de atún y macarrones</li> <li>panecillo integral</li> <li>brócoli</li> <li>aderezo balsámico</li> <li>guineo</li> </ul>
<p><b>27</b></p> <p>no escuela</p>	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wrap de pollo al estilo suroeste</li> <li>rodajas de pepino</li> <li>aderezo de miel y limón</li> <li>melón fresco</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich con jamón de pavo, y queso</li> <li>Ensalada de col rizada al limón y ajo</li> <li>Compota de manzana</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>wrap de pollo con comino y limón</li> <li>ensalada de lechuga romana</li> <li>crema agria</li> <li>gajos de naranja fresca</li> </ul>	<p><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>dip de hummus</li> <li>pan plano integral</li> <li>rodajas de pepino</li> <li>guineo</li> </ul>






# Spring Cycle Supper Menu

## WJA SUPPER

¿Qué significan los colores en el menú?

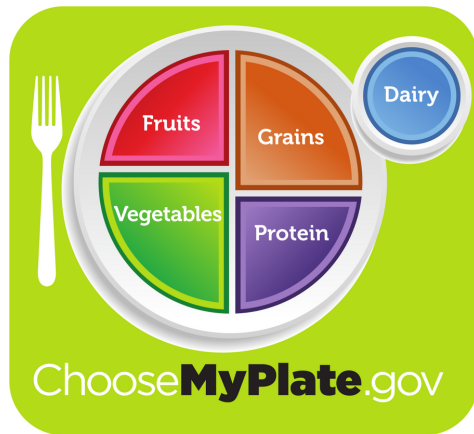
**VERDE** = de origen local  
 = plato vegetariano

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



# May 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

## 4/29-5/3 & 5/28-5/31 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

## 5/6-5/10 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

## 5/13-5/17 PASTA BOWL

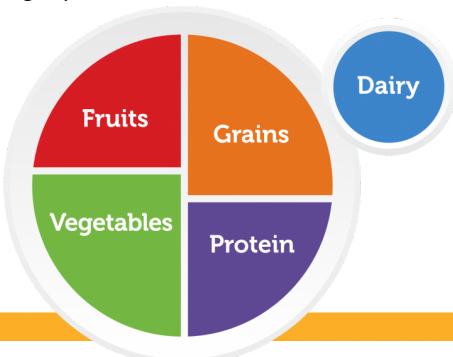
- Elige tu base**
  - Pasta integral
- +Elige tu proteína**
  - Pechuga de pollo asada con hierbas
  - Garbanzos
- +Elige tus ingredientes**
  - Brócoli al vapor
  - Pimientos rojos asados
  - Papas rojas asadas
  - Calabacín asado
  - Queso parmesano
  - Queso mozzarella
- +Agrega tu salsa**
  - Salsa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

## 5/20-5/24 TACO BOWL

- +Elige tu base**
  - Arroz de cilantro y limon
  - Chips de maíz
- +Elige tu proteína**
  - Pollo al comino y limon
  - 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!





# May 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

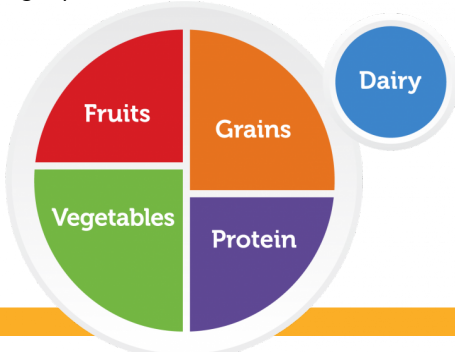
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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!



### 4/29-5/3 & 5/28-5/31 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

### 5/6-5/10 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

### 5/13-5/17 SOUTHWEST TACO 5/20-5/24 BUFFALO CHICKEN

**+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

**+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





# May 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

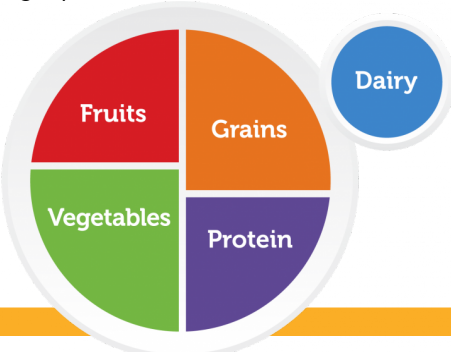
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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!



### 4/29-5/3 & 5/28-5/31 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

### 5/6-5/10 BBQ CHICKEN

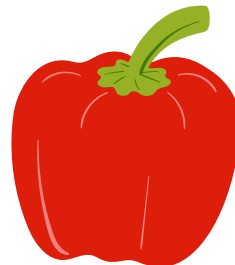
- + Elige tu base**
  - Lechuga romana
- +Elige tu proteína**
  - Pollo BBQ
  - Garbanzos
- +Elige tus ingredientes**
  - Cebolla roja
  - Tiras de pimiento rojo
  - Maíz
  - Queso cheddar rallado
  - Crutones de pan integral
- +Añade tu aderezo**
  - Aderezo de mostaza y miel

### 5/13-5/17 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

### 5/20-5/24 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





# May 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

## 4/29-5/3 & 5/28-5/31 BUFFALO CHICKEN SANDWICH

### Sándwich de pollo al estilo buffalo

- Pan integral
- Filete de pollo al estilo buffalo

## 5/6-5/10 GRILLED CHEESE

### Sándwich de queso a la parrilla

- Pan integral
- Queso cheddar

## 5/13-5/17 CHEESEBURGER

### Hamburguesa de queso

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

## 5/20-5/24 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!

