



SIRVIENDO COMIDA PREMIADA QUE LOS NIÑOS AMAN.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

SIGUENOS POR LOS REDES SOCIALES!



El Menú de Desayuno de Mayo

DESAYUNO PARA K-12

¿Qué significa los colores del menu?

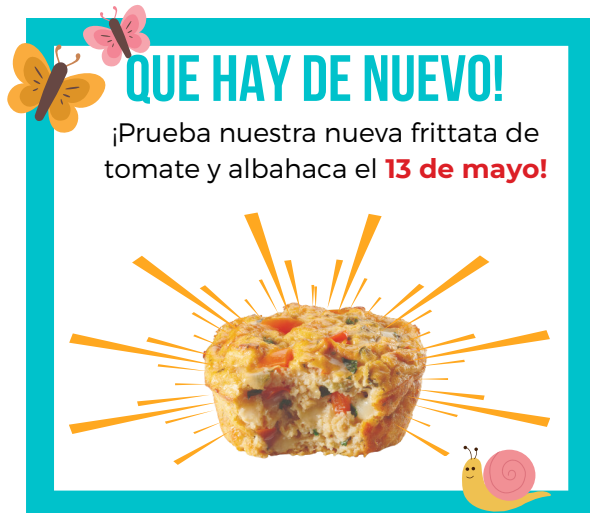
VERDE = de origen local
 = plato vegetariano

Todos los granos son integrales.

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

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4/28 - chex cereal de canela - cereal trigo triturado de fresa - rebanadas de manzanas frescas	4/29 - panqueques - huevos revueltos - jarabe natural - mantequilla - pera fresca	4/30 - pan dulce de piña y zanahoria - huevo duro - salsa picante - rodajas de naranjas frescas	1 - avena cocida de azúcar moreno - banana fresca 100% jugo de naranja	2 - yogur de vainilla - granola integral - melón fresco
5 - bagel integral - queso de crema - mermelada - rebanadas de manzanas frescas	6 - palitos de tostadas francescas - salchicha de pavo - salchicha vegetariana  - jarabe natural - pera fresca	7 parfait de fresa	8 - cereal de "honey bunches of oats" - cereal trigo triturado de fresa - banana fresca 100% jugo de naranja	9 - biscuit integral - salchicha de pavo - salchicha vegetariana  - miel - melón fresco
12 parfait de bayas mezcladas	13 - panecillo integral - tortilla española con tomates y albahaca - mantequilla - mermelada - pera fresca	14 - pan dulce de arándanos azules - huevo duro - salsa picante - rodajas de naranjas frescas	15 - avena cocida de fresa - banana fresca 100% jugo de naranja	16 - panqueques - salchicha de pavo - salchicha vegetariana  - mantequilla - jarabe natural - melón fresco
19 - chex cereal de arándanos azules - cereal "shredded wheat" de fresa - rebanadas de manzanas frescas	20 - sémola con queso - huevos revueltos - tocino de pavo - salchicha vegetariana  - pera fresca	21 - bagel integral - queso de crema - mermelada - rodajas de naranjas frescas	22 - burrito de huevos y queso - salsa picante - banana fresca 100% jugo de naranja	23 - waffle de emoji - tocino de pavo - salchicha vegetariana  - mantequilla - jarabe natural - melón fresco
26 no hay clases	27 - chex cereal de canela - chex cereal de arándanos azules - rebanadas de manzanas frescas	28 - panqueques - huevos revueltos - jarabe natural - mantequilla - rodajas de naranjas frescas	29 - avena cocida de azúcar moreno - banana fresca 100% jugo de naranja	30 - yogur de vainilla - granola integral - melón fresco



El Menú de Desayuno de Mayo

DESAYUNO PARA LLEVAR

¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local

= plato vegetariano

Todos los granos son integrales.

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

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4/28 - chex cereal de canela - cereal trigo triturado de fresa - rebanadas de manzanas frescas	4/29 - panqueques - jarabe natural - mantequilla - pera fresca	4/30 - pan dulce de piña y zanahoria - huevo duro - salsa picante - rodajas de naranjas frescas	1 - croissant de integral - mermelada - banana fresca 100% jugo de naranja	2 - yogur de vainilla - granola integral - melón fresco
5 - bagel integral - queso de crema - mermelada - rebanadas de manzanas frescas	6 - palitos de tostadas francescas - salchicha de pavo - salchicha vegetariana - jarabe natural - pera fresca	7 parfait de fresa	8 - cereal de "honey bunches of oats" - cereal trigo triturado de fresa - banana fresca 100% jugo de naranja	9 - biscuit integral - salchicha de pavo - salchicha vegetariana - miel - melón fresco
12 parfait de bayas mezcladas	13 - panecillo integral - tortilla española con tomates y albahaca - mantequilla - mermelada - pera fresca	14 - pan dulce de arándanos azules - huevo duro - salsa picante - rodajas de naranjas frescas	15 - croissant de integral - mermelada - banana fresca 100% jugo de naranja	16 - panqueques - salchicha de pavo - salchicha vegetariana - jarabe natural - mantequilla - melón fresco
19 - chex cereal de arándanos azules - cereal trigo triturado de fresa - rebanadas de manzanas frescas	20 - croissant de integral - salchicha de pavo - salchicha vegetariana - mermelada - pera fresca	21 - bagel integral - queso de crema - mermelada - rodajas de naranjas frescas	22 - burrito para desayuno con huevos y queso - salsa picante - banana fresca 100% jugo de naranja	23 - waffle de emoji - salchicha de pavo - salchicha vegetariana - mantequilla - jarabe natural - melón fresco
26 no hay clases	27 - chex cereal de canela - chex cereal de arándanos azules - rebanadas de manzanas frescas	28 - panqueques - jarabe natural - mantequilla - rodajas de naranjas frescas	29 - croissant de integral - mermelada - banana fresca 100% jugo de naranja	30 - yogur de vainilla - granola integral - melón fresco



El Menú de Desayuno de Mayo

DESAYUNO PARA ECE

¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local

= plato vegetariano

Todos los granos son integrales.

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

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

QUE HAY DE NUEVO!

¡Prueba nuestra nueva frittata de tomate y albahaca el **13 de mayo!**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4/28 - chex cereal de canela - rebanadas de manzanas frescas	4/29 - panqueques - jarabe natural - peras frías	4/30 - pan dulce de piña y zanahoria - rodajas de naranjas frescas	1 - avena cocida de azúcar moreno - banana fresca	2 - yogur de vainilla - granola integral - melón fresco
5 - bagel integral - queso de crema - mermelada - rebanadas de manzanas frescas	6 - palitos de tostadas francescas - jarabe natural - peras frías	7 parfait de fresa	8 - cheerios de miel - banana fresca	9 - biscuit integral - salchicha de pavo - salchicha vegetariana - melón fresco
12 parfait de bayas mezcladas	13 - panecillo integral - tortilla española con tomates y albahaca - mantequilla - mermelada - peras frías	14 - pan dulce de arándanos azules - rodajas de naranjas frescas	15 - avena cocida de fresa - banana fresca	16 - panqueques - jarabe natural - melón fresco
19 - chex cereal de arándanos azules - rebanadas de manzanas frescas	20 - huevos revueltos - tostada integral - mermelada - peras frías	21 - bagel integral - queso de crema - mermelada - rodajas de naranjas frescas	22 - burrito para desayuno con huevos y queso - banana fresca	23 - wafle de emoji - jarabe natural - melón fresco
26 no hay clases	27 - chex cereal de canela - rebanadas de manzanas frescas	28 - panqueques - jarabe natural - rodajas de naranjas frescas	29 - avena cocida de azúcar moreno - banana fresca	30 - yogur de vainilla - granola integral - melón fresco



El Menú de Almuerzo de Mayo

ALMUERZO PARA 9-12

¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local
 = plato vegetariano

Todos los granos son integrales.

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

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

IMES DE LOS ASIÁTICO-AMERICANOS, LOS NATIVOS HAWAIANOS Y LOS ISLEÑOS DEL PACÍFICO!

Celebre con DCCK disfrutando de una sabrosa comida de inspiración asiática el **21 de mayo!**

SALSA DE CHILE DULCE

La mayoría de los expertos coinciden en que la salsa de chile dulce se originó en Tailandia. Hoy en día, es un condimento básico en muchos países.

Nuestra versión se sirve con pollo o tofu, acompañado de arroz integral, zanahoria y brócoli con soja y jengibre.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4/28 - alfredo de pollo - alfredo vegetariano con "chik'n" - pasta penne integral - brócoli al vapor - zanahorias al vapor - pera fresca	4/29 - perrito caliente de carne - hamburguesa vegetariana - pan integral - patatas rojas asadas - frijoles de barbacoa - ketchup y mostaza - rodajas de naranjas frescas	4/30 - tacos de pescado - salsa baja de crema - quesadilla de queso - maíz al vapor - ensalada de repollo con cilantro y lima - manzana fresca - banana fresca	1 - pierna de pollo asada con hierbas - nuggets vegetarianos de "chik'n" - ketchup - muffin de maíz - puré de calabaza - coliflor asada - melón fresco	2 - sándwich de queso fundido - batatas fritas - ketchup - judías verdes con pesto - rebanadas de manzana fresca
5 - pizza de pepperoni - pizza de queso - ensalada de espinaca - rodajas de pepino - aderezo ranchero - pera fresca	6 - pollo tirado de barbacoa - tofu asado de barbacoa - pan integral - ensalada de repollo - alubias carillas - rodajas de naranjas frescas	7 - nachos de carne y queso - nachos de frijoles y queso - maíz para tacos - salsa con tomate asado - crema agria - manzana fresca - banana fresca	8 - pollo de salsa naranja - tofu de salsa naranja - arroz integral - zanahorias al vapor - guisantes al vapor - melón fresco	9 - huevos revueltos - waffles integral - hash de batatas - berzas estofadas - jarabe natural - mantequilla - salsa picante - rebanadas de manzanas frescas
12 - hamburguesa - hamburguesa vegetariana - pan integral - lechuga y tomate - coliflor con salsa buffalo - ketchup y mostaza - pera fresca	13 - empanadas de pollo y frijoles negros - quesadilla de queso - salsa de tomates asados - plátanos al horno - crema agria - rodajas de naranjas frescas	14 - albóndigas de pavo y salsa de tomate - bolognese de tofu - espagueti integral - ensalada de verduras de hoja - pepinos troceados - aderezo ranchero - manzana fresca - banana fresca	15 - pierna de pollo de miel picante - nuggets vegetarianos de chik'n de miel picante - bollo integral - macarrones con queso - berzas estofadas - calabaza asada con canela - melón fresco	16 - bagre crujiente - nuggets vegetarianos de "chik'n" - salsa picante - frijoles rojos y arroz - repollo sofrito - rebanadas de manzanas frescas
19 - tira crujiente de pollo - nuggets vegetarianos de "chik'n" - ketchup - bollo integral - puré de patata - judías verdes al vapor - pera fresca	20 - tacos de carne - tacos sofritas - lechuga triturada - judías pintas de chipotle - salsa de tomates asados - rodajas de naranjas frescas	21 - pollo con salsa de chili dulce - tofu con salsa de chili dulce - arroz integral - zanahorias al vapor - brócoli con jengibre y soja - manzana fresca - banana fresca	22 - sloppy joe con pavo - sloppy joe con lenteja - pan integral - batatas fritas - ketchup - col risado con ajo - melón fresco	23 - pizza de queso - maíz al vapor - ensalada de verduras de hoja - aderezo italiano - rebanadas de manzanas frescas
26 no hay clases	27 - perrito caliente de carne - hamburguesa vegetariana - pan de integral - patatas rojas asadas - frijoles de barbacoa - ketchup y mostaza - rodajas de naranjas frescas	28 - tacos de pescado - salsa baja de crema - quesadilla de queso - maíz al vapor - ensalada de repollo con cilantro y lima - manzana fresca - banana fresca	29 - pierna de pollo asada con hierbas - nuggets vegetarianos de "chik'n" - ketchup - muffin de maíz - puré de calabaza - coliflor asada - melón fresco	30 - sándwich de queso fundido - batatas fritas - ketchup - judías verdes con pesto - rebanadas de manzana fresca



SIRVIENDO COMIDA PREMIADA QUE LOS NIÑOS AMAN.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

SIGUENOS POR LOS REDES SOCIALES!



El Menú de Almuerzo de Mayo

ALMUERZO PARA K-8

¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local
 = plato vegetariano

Todos los granos son integrales.

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

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

IMES DE LOS ASIÁTICO-AMERICANOS, LOS NATIVOS HAWAIANOS Y LOS ISLEÑOS DEL PACÍFICO!

Celebre con DCCK disfrutando de una sabrosa comida de inspiración asiática el **21 de mayo!**

SALSA DE CHILE DULCE

La mayoría de los expertos coinciden en que la salsa de chile dulce se originó en Tailandia. Hoy en día, es un condimento básico en muchos países.

Nuestra versión se sirve con pollo o tofu, acompañado de arroz integral, zanahoria y brócoli con soja y jengibre.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4/28 - alfredo de pollo - alfredo vegetariano con "chik'n" - pasta penne integral - brócoli al vapor - zanahorias al vapor - pera fresca	4/29 - perrito caliente de carne - hamburguesa vegetariana - pan integral - patatas rojas asadas - frijoles de barbacoa - ketchup y mostaza - rodajas de naranjas frescas	4/30 - tacos de pescado - salsa baja de crema - quesadilla de queso - maíz al vapor - ensalada de repollo con cilantro y lima - banana fresca	1 - pierna de pollo asada con hierbas - nuggets vegetarianos de "chik'n" - ketchup - muffin de maíz - puré de calabaza - coliflor asada - melón fresco	2 - sándwich de queso fundido - batatas fritas - ketchup - judías verdes con pesto - rebanadas de manzana fresca
5 - pizza de pepperoni - pizza de queso - ensalada de espinaca - rodajas de pepino - aderezo ranchero - pera fresca	6 - pollo tirado de barbacoa - tofu asado de barbacoa - pan integral - ensalada de repollo - alubias carillas - rodajas de naranjas frescas	7 - nachos de carne y queso - nachos de frijoles y queso - maíz para tacos - salsa con tomate asado - crema agria - banana fresca	8 - pollo de salsa naranja - tofu de salsa naranja - arroz integral - zanahorias al vapor - guisantes al vapor - melón fresco	9 - huevos revueltos - waffles integral - hash de batatas - berzas estofadas - jarabe natural - salsa picante - rebanadas de manzanas frescas
12 - hamburguesa - hamburguesa vegetariana - pan integral - lechuga y tomate - coliflor con salsa buffalo - ketchup y mostaza - pera fresca	13 - empanadas con pollo y frijoles negros - quesadilla con queso - salsa de tomates asados - plátanos al horno - rodajas de naranjas frescas	14 - albóndigas de pavo y salsa de tomate - bolognese de tofu - espagueti integral - bollo integral - ensalada de verduras de hoja - aderezo ranchero - banana fresca	15 - pierna de pollo de miel picante - nuggets vegetarianos de chik'n de miel picante - bollo integral - macarrones con queso - berzas estofadas - calabaza asada con canela - melón fresco	16 - bagre crujiente - nuggets vegetarianos de "chik'n" - salsa picante - frijoles rojos y arroz - repollo sofrito - rebanadas de manzana fresca
19 - tira crujiente de pollo - nuggets vegetarianos de "chik'n" - ketchup - bollo integral - puré de patata - judías verdes al vapor - pera fresca	20 - tacos de carne - tacos sofritos - lechuga triturada - judías pintas de chipotle - salsa de tomates asados - rodajas de naranjas frescas	21 - pollo con salsa de chili dulce - tofu con salsa de chili dulce - arroz integral - zanahorias al vapor - brócoli con jengibre y soja - banana fresca	22 - sloppy joe con pavo - sloppy joe con lenteja - pan integral - batatas fritas - ketchup - col risado con ajo - melón fresco	23 - pizza de queso - maíz al vapor - ensalada de verduras de hoja - aderezo italiano - rebanadas de manzanas frescas
26 no hay clases	27 - perrito caliente de carne - hamburguesa vegetariana - pan de integral - patatas rojas asadas - frijoles de barbacoa - ketchup y mostaza - rodajas de naranjas frescas	28 - tacos de pescado - salsa baja de crema - quesadilla de queso - maíz al vapor - ensalada de repollo con cilantro y lima - banana fresca	29 - pierna de pollo asada con hierbas - nuggets vegetarianos de "chik'n" - ketchup - muffin de maíz - puré de calabaza - coliflor asada - melón fresco	30 - sándwich de queso fundido - batatas fritas - ketchup - judías verdes con pesto - rebanadas de manzana fresca



El Menú de Almuerzo de Mayo

ALMUERZO PARA ECE

¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local
= plato vegetariano

Todos los granos son integrales.

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

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

IMES DE LOS ASIÁTICO-AMERICANOS, LOS NATIVOS HAWAIANOS Y LOS ISLEÑOS DEL PACÍFICO!

Celebre con DCCK disfrutando de una sabrosa comida de inspiración asiática el **21 de mayo!**

SALSA DE CHILE DULCE

La mayoría de los expertos coinciden en que la salsa de chile dulce se originó en Tailandia. Hoy en día, es un condimento básico en muchos países.

Nuestra versión se sirve con pollo o tofu, acompañado de arroz integral, y brócoli con soja y jengibre.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4/28 - alfredo de pollo - alfredo vegetariano con "chik'n" - pasta penne integral - brócoli al vapor - peras frías	4/29 - perrito caliente de carne cortado a lo largo - hamburguesa vegetariana - pan integral - patatas rojas asadas - ketchup y mostaza - rodajas de naranjas frescas	4/30 - tacos de pescado - salsa baja de crema - quesadilla de queso - maíz al vapor - banana fresca	1 - pollo asada con hierbas cortado en cubitos - nuggets vegetarianos de "chik'n" - ketchup - muffin de maíz - puré de calabaza - melón fresco	2 - sándwich de queso fundido - batatas fritas - ketchup - rebanadas de manzana fresca
5 - pizza de pepperoni - pizza de queso - judías verdes al vapor - peras frías	6 - pollo tirado de barbacoa - tofu asado de barbacoa - pan integral - alubias carillas - rodajas de naranjas frescas	7 - nachos de carne y queso - nachos de frijoles y queso - maíz para tacos - banana fresca	8 - pollo de salsa naranja - tofu de salsa naranja - arroz integral - guisantes al vapor - melón fresco	9 - huevos revueltos - waffles integral - hash de batatas - jarabe natural - rebanadas de manzana fresca
12 - hamburguesa - hamburguesa vegetariana - pan integral - coliflor asado - ketchup y mostaza - peras frías	13 - empanadas con pollo y frijoles negros - quesadilla con queso - salsa de tomates asados - plátanos al horno - rodajas de naranjas frescas	14 - albóndigas de pavo descuartizadas - y salsa de tomate - bolognese de tofu - espagueti integral - judías verdes salteadas - banana fresca	15 - pollo de barbacoa cortado en cubitos - nuggets vegetarianos de barbacoa - macarrones con queso - berzas estofadas - melón fresco	16 - bagre crujiente - nuggets vegetarianos de "chik'n" - frijoles rojos y arroz - rebanadas de manzanas frescas
19 - tira crujiente de pollo - nuggets vegetarianos de "chik'n" - ketchup - bollo integral - puré de patata - peras frías	20 - tacos de carne - tacos sofritos - judías pintas con chipotle - salsa de tomates asados - rodajas de naranjas frescas	21 - pollo con salsa de chili dulce - tofu con salsa de chili dulce - arroz integral - brócoli con jengibre y soja - banana fresca	22 - sloppy joe con pavo - sloppy joe con lenteja - pan integral - batatas fritas - ketchup - melón fresco	23 - pizza de queso - maíz al vapor - rebanadas de manzanas frescas
26 no hay clases	27 - perrito caliente de carne cortado a lo largo - hamburguesa vegetariana - pan integral - patatas rojas asadas - ketchup y mostaza - rodajas de naranjas frescas	28 - tacos de pescado - salsa baja de crema - quesadilla de queso - maíz al vapor - banana fresca	29 - pollo asada con hierbas - nuggets vegetarianos de "chik'n" - ketchup - muffin de maíz - puré de calabaza - melón fresco	30 - sándwich de queso fundido - batatas fritas - ketchup - rebanadas de manzana fresca



El Menú de Merienda de Mayo

MERIENDA

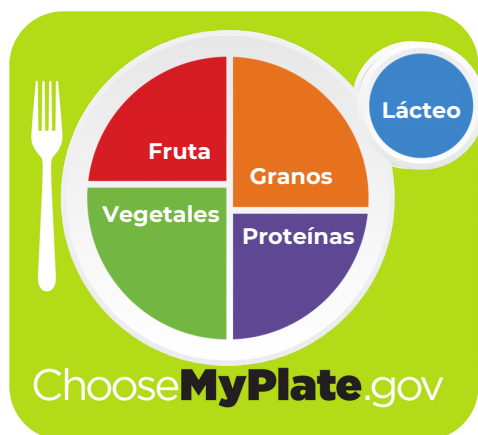
¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local

Todos los granos son integrales.

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades



Meriendas Saludables para Estudiantes Activos!

Para crear una merienda saludable, debería incluir a menos dos de los cinco grupos alimenticios que está en MyPlate: granos, proteínas, fruta, vegetales y lácteos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4/28 - goldfish de pretzel - palito de queso	4/29 - rodajas de pepino - aderezo italiano - galletas de queso	4/30 - yogur - goldfish galletas graham de canela	1 - muffin de maíz - rebanadas de manzana fresca	2 - rodajas de salami de carne - naranjas clementinas
5 - yogur - granola integral	6 - goldfish galletas graham de canela - copa de mantequilla de semillas de girasol	7 - rodajas de pepino - aderezo ranchero - galletas de queso	8 - rodajas de salami de carne - naranjas clementinas	9 - muffin de maíz - palito de queso
12 - goldfish de pretzel - palito de queso	13 - rodajas de pepino - aderezo italiano - galletas de queso	14 - yogur - goldfish galletas graham con canela	15 - muffin de maíz - rebanadas de manzana fresca	16 - rodajas de salami de carne - naranjas clementinas
19 - yogur - granola integral	20 - goldfish galletas graham con canela - copa de mantequilla de semillas de girasol	21 - rodajas de pepino - aderezo ranchero - galletas de queso	22 - rodajas de salami de carne - naranjas clementinas	23 - muffin de maíz - palito de queso
26 no hay clases	27 - rodajas de pepino - aderezo italiano - galletas de queso	28 - yogur - goldfish galletas graham con canela	29 - muffin de maíz - rebanadas de manzana fresca	30 - rodajas de salami de carne - naranjas clementinas



El Menú de Cena de Mayo

DCPS CENA

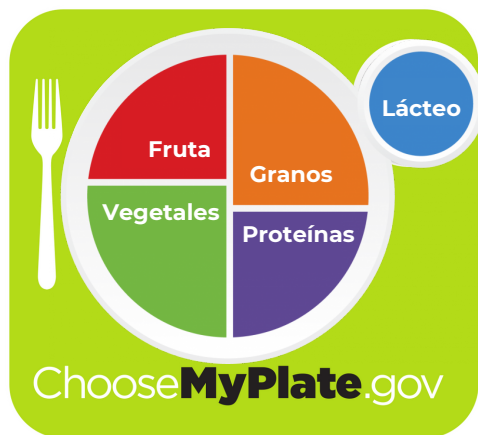
¿Qué significa los colores del menu?

VERDE = de origen local

Todos los granos son integrales.

El menu está sujeto de cambios depende de disponibilidad

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades



Meriendas Saludables para Estudiantes Activos!

Para crear una merienda saludable, debería incluir a menos dos de los cinco grupos alimenticios que está en MyPlate: granos, proteínas, fruta, vegetales y lácteos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4/28 - sándwich club de pavo por pan submarino integral - mostaza y mayonesa - rodajas de pepino - aderezo ranchero - melón fresco	4/29 - burrito de pollo búfalo - tallos de apio - aderezo ranchero - puré de manzana	4/30 - sándwich con mantequilla de semillas de girasol y mermelada - palito de queso - zanahoritas - aderezo italiano - manzana fresca	1 - ensalada de huevo en pan integral - cogollos de brócoli - aderezo de mostaza y miel - pera fresca	2 - pollo asado con hierbas - pan integral - ensalada de verduras de hoja - tomates cortados - aderezo balsámico - rodajas de naranjas frescas
5 - burrito de pollo suroeste - zanahoritas - aderezo con lima y miel - melón fresco	6 - sándwich con mantequilla de semillas de girasol y mermelada - palito de queso - tallos de apio - aderezo ranchero - puré de manzana	7 - ensalada de tuna en pan con grano entero - col rizada con lima y queso parmesano - manzana fresca	8 - pollo con salsa búfalo - muffin de maíz - ensalada de verduras de hoja - pepinos cortados - aderezo ranchero - pera fresca	9 - sándwiches chiquitos con jamón y queso - cogollos de coliflor - aderezo italiano - rodajas de naranjas frescas
12 - burrito de pollo con salsa chili dulce - ensalada asiática de repollo con col rizada - melón fresco	13 - sándwich con pavo y queso - zanahoritas - aderezo ranchero - puré de manzana	14 - pollo asado con hierbas - pan integral - ensalada de verduras de hoja - pepinos cortados - aderezo balsámico - manzana fresca	15 - sándwich club de pavo por pan submarino integral - mostaza y mayonesa - rodajas de pepino - aderezo ranchero - pera fresca	16 - ensalada de pollo al curry en pan integral - guisantes - aderezo de soja y cítricos - rodajas de naranjas frescas
19 - sándwiches chiquitos con jamón y queso - zanahoritas - aderezo italiano - melón fresco	20 - sándwich con mantequilla de semillas de girasol y mermelada - palito de queso - guisantes - aderezo ranchero - puré de manzana	21 - ensalada cobb con pavo cortado - pan integral - aderezo de mostaza y miel - manzana fresca	22 - burrito de pollo con comino y lima - lechuga triturada - tomates cortados - crema agria - pera fresca	23 - ensalada de pollo en pan integral - cogollos de brócoli - aderezo balsámico - rodajas de naranjas frescas
26 no hay clases	27 - burrito de pollo búfalo - tallos de apio - aderezo ranchero - puré de manzana	28 - sándwich con mantequilla de semillas de girasol y mermelada - palito de queso - zanahoritas - aderezo italiano - manzana fresca	29 - ensalada de huevo en pan integral - cogollos de brócoli - aderezo de mostaza y miel - pera fresca	30 - pollo asado con hierbas - pan integral - ensalada de verduras de hoja - tomates cortados - aderezo balsámico - rodajas de naranjas frescas



SIRVIENDO COMIDA PREMIADA QUE LOS NIÑOS AMAN.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

SIGUENOS POR LOS REDES SOCIALES!



El Menú de Almuerzo de Mayo para el Bar Fusión

ESCUELAS PÚBLICAS | 9-12

Todos los granos son integrales.

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

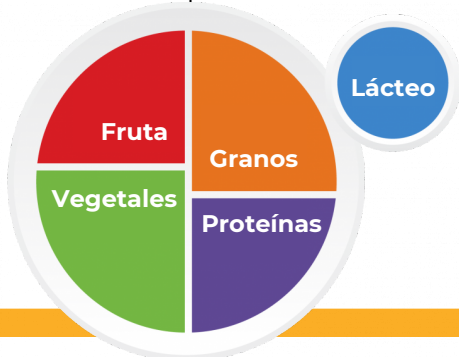
Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

Se produce fruta fresca para almuerzo diario.

Lunes - pera; Martes - naranja; Miércoles - manzana & banana; Jueves - melón; Viernes - manzana

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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



4/28 - 5/2 &
5/26 - 5/30
BOL INDIO

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

5/5 - 5/9
BOL DE PASTA

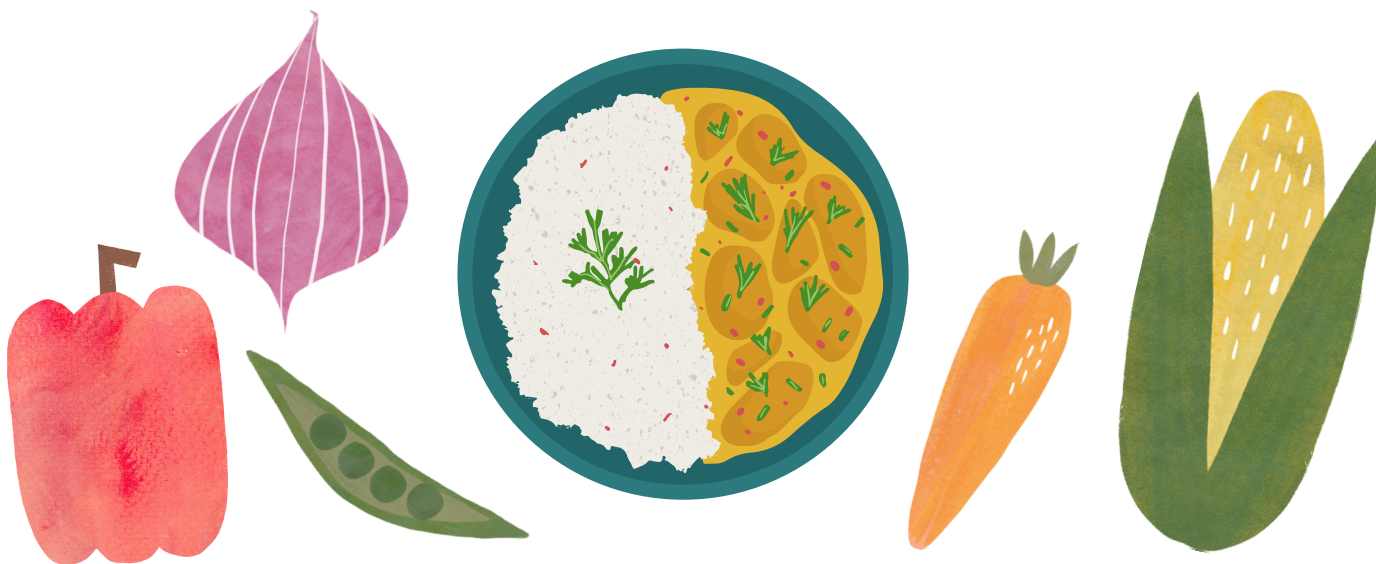
- + **elige su base**
 - rotini integral
- + **elige su proteína**
 - pollo asado con hierbas
 - garbanzos
- + **elige sus cubiertas**
 - brócoli al vapor
 - pimientos rojos asados
 - patatas rojas asadas
 - espinaca salteada
 - queso parmesano
 - queso mozzarella
- + **añade su salsa**
 - salsa de tomate
 - salsa alfredo

5/12 - 5/16
BOL FAJITA
DE MS. LORENA

- + **elige su base**
 - arroz con cilantro y lima
 - tortilla integral
- + **elige su proteína**
 - pollo con comino y lima
 - frijoles negros
- + **elige sus cubiertas**
 - lechuga romana triturada
 - salsa de tomate
 - pimientos y cebollas salteados
 - maíz suroeste
 - queso cheddar
- + **añade su aderezo**
 - crema agria

5/19 - 5/23
BOL JAMAICANO

- + **elige su base**
 - arroz amarillo
- + **elige su proteína**
 - pollo jamaicano
 - tofu jamaicano
- + **elige sus cubiertas**
 - repollo salteado
 - frijoles rojos
 - plátanos al horno
 - zanahorias al vapor
 - col berza estofado
- + **añade su aderezo**
 - aderezo del Caribe de lima





SIRVIENDO COMIDA PREMIADA QUE LOS NIÑOS AMAN.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

SIGUENOS POR LOS REDES SOCIALES!



El Menú de Almuerzo de Mayo para el Bar de Ensalada

ESCUELAS PÚBLICAS | 9-12

Todos los granos son integrales.

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

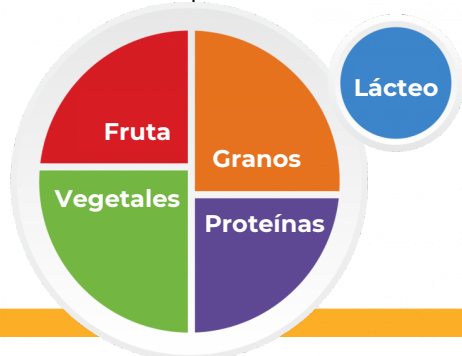
Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

Se produce fruta fresca para almuerzo diario.

Lunes - pera; Martes - naranja; Miércoles - banana y manzana; Jueves - melón; Viernes - manzana

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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



4/28 - 5/2 & 5/19 - 5/23 ENSALADA CHEF

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

5/5 - 5/9 5/26 - 5/30 POLLO BARBACOA

- + elige su base**
 - lechuga romana
- + elige su proteína**
 - pollo barbacoa
 - garbanzos
- + elige sus cubiertas**
 - cebolla roja
 - palitos de pimiento rojo
 - maíz
 - queso cheddar
 - picatostes integral
 - pan integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo de mostaza y miel

5/12 - 5/16 TACO SUROESTE

- + elige su base**
 - lechuga romana
- + elige su proteína**
 - pollo de comino y lima
 - fríjoles negros
- + elige sus cubiertas**
 - tomatitos
 - maíz
 - cebolla roja
 - queso cheddar
 - chips de tortilla integrales
 - bollo integral
- + añade su aderezo**
 - aderezo de miel y lima





SIRVIENDO COMIDA PREMIADA QUE LOS NIÑOS AMAN.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

SIGUENOS POR LOS REDES SOCIALES!



El Menú de Almuerzo de Mayo para el Bar de Ensalada

ESCUELAS PÚBLICAS | 6-8

Todos los granos son integrales.

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

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

Se produce fruta fresca para almuerzo diario.
Lunes - pera; Martes - naranja; Miercoles - banana;
Jueves - melón; Viernes - manzana

4/28 - 5/2 & 5/19 - 5/23 ENSALADA CHEF

+ elige su base

- ensalada de verduras hojas

+ elige su proteína

- pollo asado con hierbas
- huevo duro

+ elige sus cubiertas

- garbanzos
- tomates
- pepinos cortados
- maiz
- queso cheddar
- picatostes integral
- bollo integral

+ añade su aderezo

- aderezo de mostaza y miel

5/5 - 5/9 5/26 - 5/30 POLLO BARBACOA

+ elige su base

- lechuga romana

+ elige su proteína

- pollo barbacoa
- garbanzos

+ elige sus cubiertas

- cebolla roja
- palitos de pimiento rojo
- maiz
- queso cheddar
- picatostes integral
- bollo integral

+ añade su aderezo

- aderezo de mostaza y miel

5/12 - 5/16 TACO SUROESTE

+ elige su base

- lechuga romana

+ elige su proteína

- pollo de comino y lima
- black beans

+ elige sus cubiertas

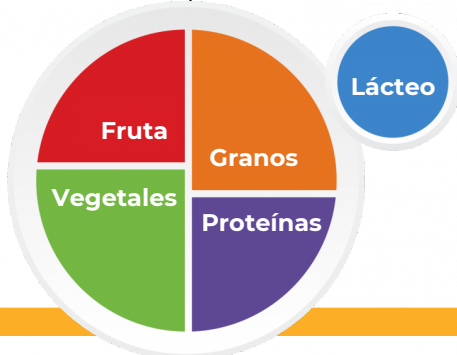
- tomatitos
- cebolla roja
- maiz
- queso cheddar
- picatostes integral
- bollo integral

+ añade su aderezo

- aderezo con miel y lima

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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





SIRVIENDO COMIDA PREMIADA QUE LOS NIÑOS AMAN.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

SIGUENOS POR LOS REDES SOCIALES!



El Menú de Almuerzo de Mayo para el Bar de Sándwiches

ESCUELAS PÚBLICAS | 9-12

Todos los granos son integrales.

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

Esta institución promueve la igualdad de oportunidades

Se produce fruta fresca para almuerzo diario.

Lunes - pera; Martes - naranja; Miercoles - manzana & banana; Jueves - melón; Viernes - manzana

4/28 - 5/2 &
5/26 - 5/30
POLLO BÚFALO

sándwich con pollo búfalo

- pollo búfalo
- bollo integral

5/5- 5/9
SÁNDWICH QUESO
FUNDIDO

queso fundido

- pan integral
- queso cheddar

5/12- 5/16
HAMBURGUESA
CON QUESO

hamburguesa con queso

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

5/19 - 5/23
SÁNDWICH CLUB
CON PAVO

sándwich club de pavo

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

CREANDO COMIDA EQUILIBRIADA

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

