



Menú de Desayuno del Junio

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.

FRESH FEATURE

Love eating yogurt in the morning?

If so, you are eating a TON of calcium, which helps your bones and teeth. It also contains protein, which helps you build muscles.



LUNES	MARTES	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 - bagel integral - queso crema - gelatina - rodajas de manzana fresca	4 no escuela	5 - Cereal de miel - galletas de integral - gajos de naranja fresca	6 - parfait de fresa - granola de grano - guineo	7 - tostada frances - salchicha de pavo - salchicha vegetariana mantequilla  - jarabe natural - melón fresco
10 - yogur sin grasa - granola de grano entero - rodajas de manzana fresca	11 - cazuela de huevo y tocino de pavo - huevos revueltos  - muffin de integral - mermelada y mantequilla - pera fresca	12 - pan de arándanos - gajos de naranja fresca	13 - avena con fresas y crema - miel - guineo 100% jugo de naranja	14 - panqueques - salchicha de pavo - salchicha vegetariana mantequilla  - jarabe natural - melón fresco
17 - cereal de canela - galletas de integral - rodajas de manzana fresca	18	19	20	21
24	25	26	27	28



Menú de Desayuno del Junio

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.

FRESH FEATURE

Love eating yogurt in the morning?

If so, you are eating a TON of calcium, which helps your bones and teeth. It also contains protein, which helps you build muscles.



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 - bagel integral - queso crema bajo en grasa - gelatina - rodajas de manzana fresca	4 no escuela	5 - cereal integral - gajos de naranja fresca	6 - parfait de fresa - granola de grano - guineo	7 - tostada frances - jarabe natural - melón fresco
10 - yogur sin grasa - rodajas de manzana fresca	11 - tortilla al horno de tocineta de pavo y de huevo - huevos revueltos - tostada de grano entero - peras refrigeradas	12 - pan de arándanos - naranja fresca	13 - yogur the crema & fresas - guineo	14 - panqueques - jarabe natural - melón fresco
17 - cereal de canela Chex - rodajas de manzana fresca	18	19	20	21
24	25	26	27	28



Menú de Comida del Junio

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 LOCAL PRODUCE

Try locally grown, seasonal strawberries & mixed greens on **6/5** to welcome in the start of summer produce.



Berries & Greens Day

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 - pizza de pepperoni - sándwich de mantequilla de girasol y mermelada - ensalada de verduras mixtas - rodajas de pepino - aderezo ranchero - pera fresca	4 no escuela	5 - pollo desmenuzado en salsa barbacoa - tofu a la barbacoa - pan de integral - legumbres negro - ensalada de verduras mixtas - vinagreta de fresca - fresca	6 - salteado de pollo - tofu con sésamo - arroz integral - ensalada de repollo asiática - zanahorias al vapor - melón fresco	7 desayuno para comida! - huevos revueltos - waffles integral - espinacas al ajo - batata - sirope natural - mantequilla - rodajas de manzana fresca
10 - sándwich de pescado crujiente - sándwich de queso a la parrilla - legumbres salteadas - maiz - salsa picante - pera fresca	11 - tacos de pollo al comino y limón - tacos de queso - frijoles al chipotle - pimientos y cebollas salteados - crema agria - gajos de naranja fresca	12 - salchicha de res - hamburguesa vegetariana - pan integral - ensalada de papas - peppinillos - kétchup y mostaza - sandia	13 - 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	14 - muslo de pollo a la buffalo - chik'n vegetal buffalo - macarrones con queso - pan integral - calabaza asada con canela - verduras al estofadas - guineo - rodajas de manzana fresca
17 - pizza de pepperoni - sándwich de mantequilla de girasol y mermelada - brócoli asado - maíz al vapor - pera fresca	18	19	20	21
24	25	26	27	28



Menú de Comida del Junio

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 LOCAL PRODUCE

Try locally grown, seasonal strawberries & mixed greens on **6/5** to welcome in the start of summer produce.



Berries & Greens Day

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 • pizza de pepperoni • sándwich de mantequilla de girasol y mermelada • ensalada de verduras mixtas • rodajas de pepino • aderezo ranchero • pera fresca	4 no escuela	5 • pollo desmenuzado en salsa barbacoa • tofu a la barbacoa • pan de integral • legumbres negro • ensalada de verduras mixtas • vinagreta de fresca • fresca	6 • salteado de pollo • tofu con sésamo • arroz integral • ensalada de repollo asiática • zanahorias al vapor • melón fresco	7 desayuno para comida! • huevos revueltos • waffles integral • espinacas al ajo • batata • sirope natural • mantequilla • rodajas de manzana fresca
10 • sándwich de pescado crujiente • sándwich de queso a la parrilla • legumbres salteadas • maiz • salsa picante • pera fresca	11 • tacos de pollo al comino y limón • tacos de queso • frijoles al chipotle • pimientos y cebollas salteados • crema agria • gajos de naranja fresca	12 • salchicha de res • hamburguesa • vegetariana • pan integral • ensalada de papas • peppinillos • kétchup y mostaza • sandia	13 • 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	14 • muslo de pollo a la buffalo • chik'n vegetal buffalo • macarrones con queso • pan integral • calabaza asada con canela • verduras al estofadas • guineo • rodajas de manzana fresca
17 • pizza de pepperoni • sándwich de mantequilla de girasol y mermelada • brócoli asado • maíz al vapor • pera fresca	18	19	20	21
24	25	26	27	28



Menú de Comida del Junio

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 LOCAL PRODUCE

Try locally grown, seasonal strawberries & mixed greens on **6/5** to welcome in the start of summer produce.



Berries & Greens Day

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 • pizza • guisantes verdes • pera fresca	4 no escuela	5 • pollo desmenuzado en salsa barbacoa • tofu a la barbacoa • pan de integral • legumbres negro • fresca	6 • salteado de pollo • tofu con sésamo • arroz integral • zanahorias al vapor • melón fresco	7 desayuno para comida! • huevos revueltos • waffles integral • batata • sirope natural • mantequilla • rodajas de manzana fresca
10 • sándwich de pescado crujiente • sándwich de queso a la parrilla • maíz • salsa picante • pera fresca	11 • tacos de pollo al comino y limón • tacos de queso • frijoles al chipotle • pimientos y cebollas salteados • crema agria • gajos de naranja fresca	12 • salchicha de res • hamburguesa • vegetariana • pan integral • peppinillos • ketchup y mostaza • sandia	13 • albóndigas de pavo en salsa de tomate • chik'n vegetal • pasta integral • palito de pan de integral • tiras de pimiento rojo • melón fresco	14 • muslo de pollo a la buffalo • chik'n vegetal buffalo • macarrones con queso • pan integral • calabaza asada con canela • guineo • rodajas de manzana fresca
17 • pizza • brócoli asado • pera fresca	18	19	20	21
24	25	26	27	28



Menú de Merienda del Junio

MERIENDAS

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local

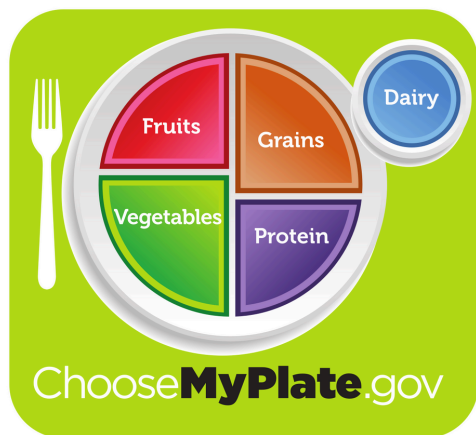
= plato vegetariano

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
3 - yogur sin grasa - granola integral	4 no escuela	5 - galletas de canela Goldfish - peras refrigeradas	6 - red pepper slices - ranch dressing - cheez-its	7 - pretzel goldfish - duraznos enlatados
10 - galletitas - queso en barra	11 - yogur sin grasa - granola integral	12 - galletas de canela Goldfish - compota de manzana	13 - queso en barra - rodajas de pepino - aderezo ranchero	14 - muffin de pan de maíz - piña
17 - yogur sin grasa - granola integral	18	19	20	21
24	25	26	27	28



Menú de Cena del Junio

DCPS SUPPER

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local

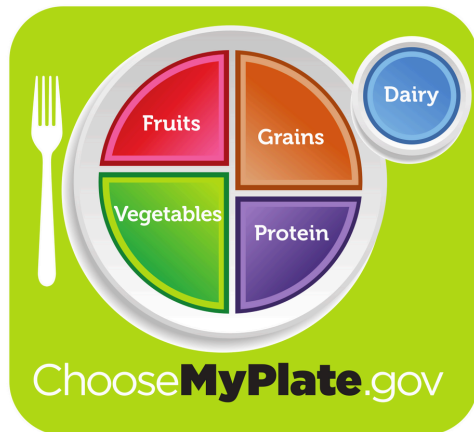
= plato vegetariano

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
3 • wrap de pollo asado con hierbas • guisantes • aderezo con queso parmesano • melón fresco	4 no escuela	5 • ensalada de atún en pan integral • Col rizada al limón y parmesano • Compota de manzana	6 • ensalada de pasta con parmesano y garbanzos • ensalada de espinacas • aderezo italiano • gajos de naranja fresca	7 • ensalada de huevo en pan integral • rodajas de pepino • guineo
10 • Pollo teriyaki • Ensalada fría de fideos asiáticos con verduras • melón fresco	11 • Pan plano integral • queso mozzarella rallado • salsa de tomate casera 100% jugo de naranja	12 • dip de queso y frijoles mexicanos • tortilla de maíz • salsa de tomate asado • compota de manzana	13 • Tiras de pollo asado con hierbas • Panecillo de integral • ensalada de lechuga • aderezo italiano • gajos de naranja fresca	14 • Ensalada de pollo al curry con pan • Ensalada de col rizada asiática • guineo
17 • sandwich con jamón de pavo, y queso • rodajas de pepino • melón fresco	18	19	20	21
24	25	26	27	28



SERVING AWARD-WINNING FOOD THAT KIDS LOVE.

WWW.DCCENTRALKITCHEN.ORG

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!



Junio Fusion Bar

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

6/3-6/7 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

6/10-6/14 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

6/17 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

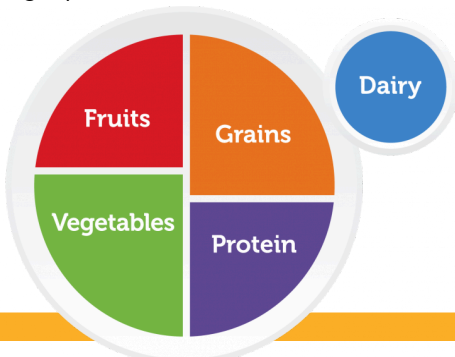
+Agrega tu aderezo

- 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!





SERVING AWARD-WINNING FOOD THAT KIDS LOVE.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!



Junio Salad Bar

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

6/3-6/7 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

6/10-6/14 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

6/17 BUFFALO CHICKEN

+Elige tu base

- Ensalada de hojas mixtas

+Elige tu proteína

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

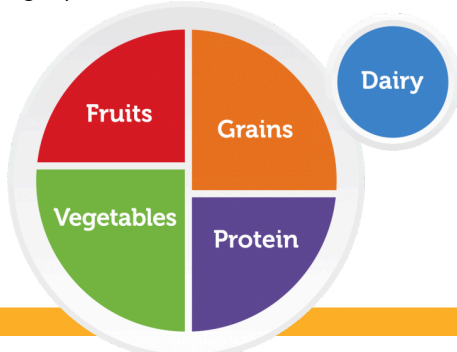
+Elige tus ingredientes

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

CREANDO UNA COMIDA

EQUILIBRADA!

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





SERVING AWARD-WINNING FOOD THAT KIDS LOVE.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!



Junio Salad Bar

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

6/3-6/7 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

6/10-6/14 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

6/17 BUFFALO CHICKEN

+Elige tu base

- Ensalada de hojas mixtas

+Elige tu proteína

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

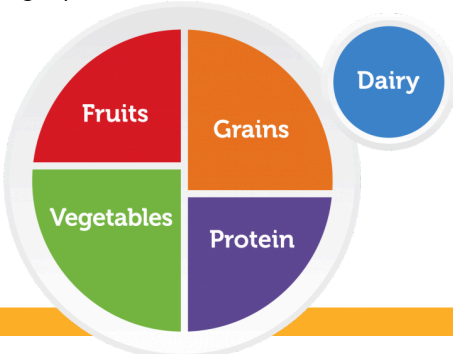
+Elige tus ingredientes

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

CREANDO UNA COMIDA

EQUILIBRADA!

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





SERVING AWARD-WINNING FOOD THAT KIDS LOVE.

WWW.DCCENTRAALKITCHEN.ORG

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!



Junio Sandwich Bar

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

6/3-6/7 GRILLED CHEESE

Sándwich de queso a la parrilla

- Pan integral
- Queso cheddar

6/10-6/14 CHEESEBURGER

Hamburguesa de queso

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

6/17 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!

