



# Menú de Desayuno de Enero

DCPS | K-12 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.

## MES DE LA AVENA

Celebra con DC Central Kitchen con un plato de avena caliente y deliciosa!

**Avena con Manzana y Canela**

9 de enero

**Avena con Calabaza y Canela**

19 de enero

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12/30 no hay clases	12/31 no hay clases	1 no hay clases	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral de canela "chex"</li> <li>cereal integral de arándanos "chex"</li> <li>jugo de naranja</li> <li>puré de manzana con canela</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>tostada frances</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana </li> <li>jarabe natural</li> <li>melón fresca</li> </ul>
6 <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral de fresa</li> <li>cereal integral de canela "cinnamon toast crunch"</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>pan integral</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana </li> <li>miel</li> <li>pera fresca</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>panqueques</li> <li>huevos revueltos</li> <li>jarabe natural</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>avena de manzana</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana </li> <li>miel</li> <li>banana fresca</li> <li>jugo de naranja</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>pan de calabaza</li> <li>queso</li> <li>melón fresca</li> </ul>
13 <ul style="list-style-type: none"> <li>bagel integral</li> <li>queso crema</li> <li>mermelada</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral de arándanos "chex"</li> <li>cereal integral de canela "cinnamon toast crunch"</li> <li>pera fresca</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>burrito de huevos y queso</li> <li>salsa picante</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>parfait de tarta de manzana</li> <li>jugo de naranja</li> </ul>	17 no hay clases
20 no hay clases	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral de canela "cinnamon toast crunch"</li> <li>cereal integral de miel "honey crunch"</li> <li>pera fresca</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>waffles integrales</li> <li>huevos revueltos</li> <li>mantequilla</li> <li>jarabe natural</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>avena con calabaza y especias</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana </li> <li>banana fresca</li> <li>jugo de naranja</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>pan de manzana y canela</li> <li>yogur</li> <li>melón fresca</li> </ul>
27 no hay clases	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral de canela "chex"</li> <li>cereal integral de arándanos "chex"</li> <li>pera fresca</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>sémola de queso</li> <li>huevos revueltos</li> <li>tocino de pavo</li> <li>salchicha vegetariana </li> <li>naranja fresca</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>parfait de arándanos rojos</li> <li>jugo de naranja</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>tostada frances</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana </li> <li>jarabe natural</li> <li>melón fresca</li> </ul>



# Menú de Desayuno de Enero

## DCPS | GRAB N' GO 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.

## MES DE LA AVENA

Celebra con DC Central Kitchen con un plato de avena caliente y deliciosa!

**Avena con Manzana y Canela**

9 de enero

**Avena con Calabaza y Canela**

19 de enero

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12/30 no hay clases	12/31 no hay clases	1 no hay clases	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral de canela "chex"</li> <li>cereal integral de arándanos "chex"</li> <li>jugo de naranja</li> <li>puré de manzana con canela</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>tostada frances</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana </li> <li>jarabe natural</li> <li>melón fresca</li> </ul>
6 <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral de canela "cinnamon toast crunch"</li> <li>cereal integral de fresa</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>pan integral</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana </li> <li>miel</li> <li>pera fresca</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>panqueques</li> <li>jarabe natural</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>croissant integral</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana</li> <li>mermelada </li> <li>banana fresca</li> <li>jugo de naranja</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>pan de calabaza</li> <li>queso</li> <li>melón fresca</li> </ul>
13 <ul style="list-style-type: none"> <li>bagel integral</li> <li>queso crema</li> <li>mermelada</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral de arándanos "chex"</li> <li>cereal integral de canela "cinnamon toast crunch"</li> <li>pera fresca</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>burrito de huevos y queso</li> <li>salsa picante</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>parfait de tarta de manzana</li> <li>jugo de naranja</li> </ul>	17 no hay clases
20 no hay clases	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral de canela "cinnamon toast crunch"</li> <li>cereal integral de miel "honey crunch"</li> <li>pera fresca</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>waffles integrales</li> <li>jarabe natural</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>pan integral</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana</li> <li>mermelada </li> <li>banana fresca</li> <li>jugo de naranja</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>pan de manzana y canela</li> <li>yogur</li> <li>melón fresca</li> </ul>
27 no hay clases	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>cereal integral de canela "chex"</li> <li>cereal integral de arándanos "chex"</li> <li>pera fresca</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>croissant integral</li> <li>tocino de pavo</li> <li>salchicha vegetariana</li> <li>mermelada </li> <li>naranja fresca</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>parfait de arándanos rojos</li> <li>jugo de naranja</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>tostada frances</li> <li>salchicha de pavo</li> <li>salchicha vegetariana </li> <li>jarabe natural</li> <li>melón fresca</li> </ul>



# Menú de Desayuno de Enero

## DCPS | ECE 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.

## MES DE LA AVENA

Celebra con DC Central Kitchen con un plato de avena caliente y deliciosa!

**Avena con Manzana y Canela**

9 de enero

**Avena con Calabaza y Canela**

19 de enero

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12/30 no hay clases 	12/31 no hay clases 	1 no hay clases 	2 • cereal integral de canela "chex" • jugo de naranja	3 • tostada frances • jarabe natural • melón fresca
6 • cereal de miel "cheerios" • manzana fresca	7 • pan integral • salchicha de pavo • salchicha vegetariana • peras enfriadas	8 • panqueques • jarabe natural • naranja fresca	9 • avena de manzana • jugo de naranja	10 • pan de calabaza • melón fresca
13 • bagel integral • queso crema • mermelada • manzana fresca	14 • cereal integral de arándanos "chex" • peras enfriadas	15 • burrito de huevos y queso • naranja fresca	16 • parfait de tarta de manzana	17 no hay clases
20 no hay clases	21 • frosted mini-wheats cereal • peras enfriadas	22 • waffles integrales • jarabe natural • naranja fresca	23 • avena con calabaza y especias • jugo de naranja	24 • pan de manzana y canela • melón fresca
27 no hay clases	28 • cereal integral de canela "chex" • peras enfriadas	29 • whole grain toast • huevos revueltos • naranja fresca	30 • parfait de arándanos rojos	31 • tostada frances • jarabe natural • melón fresca



# Menú de Almuerzo de Enero

DCPS | LUNCH 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.

## PRESENTANDO PRODUCTOS

### LOCALES: CALABAZA

#### "BUTTERNUT"

La calabaza crece en largas enredaderas durante el otoño y el invierno. Es de color naranja y tiene un sabor dulce a calabaza "pumpkin".



Pruebe la calabaza "butternut" local en: 23 y 29 de enero

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12/30 no hay clases 	12/31 no hay clases 	1 no hay clases 	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pizza de queso </li> <li>• ejotes verdes</li> <li>• maíz al vapor</li> <li>• peras enfriadas</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pollo de chili dulce</li> <li>• tofu de chili dulce </li> <li>• arroz integral</li> <li>• zanahorias al vapor</li> <li>• brócoli de soja y jengibre</li> <li>• manzana fresca</li> </ul>
6 <ul style="list-style-type: none"> <li>• bagre al horno</li> <li>• nuggets vegetarianos </li> <li>• salsa picante</li> <li>• pan integral</li> <li>• ejotes verdes</li> <li>• maíz al vapor</li> <li>• pera fresca</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>• quesadilla de pollo y queso</li> <li>• quesadilla de queso </li> <li>• chili frijoles negros</li> <li>• salsa de tomate asado</li> <li>• crema agria</li> <li>• naranja fresca</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>• albóndigas de pavo y salsa</li> <li>• boloñesa de tofu </li> <li>• espaguetis integrales</li> <li>• zanahorias asadas</li> <li>• ensalada verde mixta</li> <li>• aderezo ranchero</li> <li>• manzana fresca</li> <li>• banana fresca</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pastel de carne de pastor</li> <li>• pastel de lentejas </li> <li>• pan integral</li> <li>• puré de papas</li> <li>• guisantes verdes al vapor</li> <li>• melón fresco</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pollo yassa</li> <li>• nuggets vegetarianos </li> <li>• ketchup</li> <li>• arroz jollof</li> <li>• batata de miel y canela</li> <li>• repollo salteado</li> <li>• manzana fresca</li> </ul>
13 <ul style="list-style-type: none"> <li>• chili de pavo y frijoles</li> <li>• chili vegetariana </li> <li>• queso rallado</li> <li>• crema agria</li> <li>• chips de maíz</li> <li>• maíz al vapor</li> <li>• brócoli al vapor</li> <li>• pera fresca</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pizza de queso </li> <li>• ensalada de espinacas</li> <li>• zanahorias pequeñas</li> <li>• aderezo balsámico</li> <li>• naranja fresca</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>• nuggets de pollo</li> <li>• nuggets vegetarianos </li> <li>• ketchup</li> <li>• pan integral</li> <li>• macarrones con queso</li> <li>• col estofada</li> <li>• calabaza al horno con canela</li> <li>• manzana fresca</li> <li>• banana fresca</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>• hamburguesa de carne</li> <li>• hamburguesa vegetariana </li> <li>• pan integral</li> <li>• lechuga y tomate</li> <li>• papa al horno</li> <li>• ketchup &amp; mostaza</li> <li>• melón fresco</li> </ul>	17 no hay clases
20 no hay clases	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>• salchicha de lomo</li> <li>• hamburguesa vegetariana </li> <li>• pan integral</li> <li>• ejotes verdes</li> <li>• zanahorias al vapor</li> <li>• ketchup &amp; mostaza</li> <li>• naranja fresca</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>• tiras de barbacoa </li> <li>• pan integral</li> <li>• maíz al vapor</li> <li>• batata</li> <li>• ketchup</li> <li>• manzana fresca</li> <li>• banana fresca</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>• boloñesa de lomo</li> <li>• boloñesa de tofu </li> <li>• pasta rotini integral</li> <li>• pasta</li> <li>• calabaza parmesana</li> <li>• ensalada verde mixta</li> <li>• aderezo ranchero</li> <li>• melón fresco</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pollo salteado</li> <li>• tofu de sésamo </li> <li>• arroz integral</li> <li>• guisantes y zanahorias al vapor</li> <li>• coliflor con chili dulce</li> <li>• manzana fresca</li> </ul>
27 no hay clases	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pizza de queso </li> <li>• ejotes verdes</li> <li>• zanahorias al vapor</li> <li>• naranja fresca</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>• nuggets de pollo</li> <li>• nuggets vegetarianos </li> <li>• waffles integrales</li> <li>• tortita de batata</li> <li>• col estofada</li> <li>• ketchup</li> <li>• jarabe natural</li> <li>• manzana fresca</li> <li>• banana fresca</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>• nachos de lomo y queso</li> <li>• nachos de queso </li> <li>• maíz al vapor</li> <li>• salsa de tomate asado</li> <li>• crema agria</li> <li>• melón fresco</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pollo de chili dulce</li> <li>• tofu de chili dulce </li> <li>• arroz integral</li> <li>• zanahorias al vapor</li> <li>• brócoli de soja y jengibre</li> <li>• manzana fresca</li> </ul>



# Menú de Almuerzo de Enero

DCPS | LUNCH 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.

## PRESENTANDO PRODUCTOS

### LOCALES: CALABAZA

#### "BUTTERNUT"

La calabaza crece en largas enredaderas durante el otoño y el invierno. Es de color naranja y tiene un sabor dulce a calabaza "pumpkin".



Pruebe la calabaza "butternut" local en: 23 y 29 de enero

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12/30 no hay clases 	12/31 no hay clases 	1 no hay clases 	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pizza de queso </li> <li>• ejotes verdes</li> <li>• maíz al vapor</li> <li>• peras enfriadas</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pollo de chili dulce</li> <li>• tofu de chili dulce </li> <li>• arroz integral</li> <li>• zanahorias al vapor</li> <li>• brócoli de soja y jengibre</li> <li>• manzana fresca</li> </ul>
6 <ul style="list-style-type: none"> <li>• bagre al horno</li> <li>• nuggets vegetarianos </li> <li>• salsa picante</li> <li>• pan integral</li> <li>• ejotes verdes</li> <li>• maíz al vapor</li> <li>• pera fresca</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>• quesadilla de pollo y queso</li> <li>• quesadilla de queso </li> <li>• chips de maíz</li> <li>• chili black beans</li> <li>• salsa de tomate asado</li> <li>• naranja fresca</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>• albóndigas de pavo y salsa</li> <li>• boloñesa de tofu </li> <li>• espaguetis integrales</li> <li>• zanahorias asadas</li> <li>• ensalada verde mixta</li> <li>• aderezo ranchero</li> <li>• banana fresca</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pastel de carne de pastor</li> <li>• pastel de lentejas </li> <li>• pan integral</li> <li>• puré de papas</li> <li>• guisantes verdes al vapor</li> <li>• melón fresca</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pollo yassa</li> <li>• nuggets vegetarianos </li> <li>• ketchup</li> <li>• arroz jollof</li> <li>• batata de miel y canela</li> <li>• repollo salteado</li> <li>• manzana fresca</li> </ul>
13 <ul style="list-style-type: none"> <li>• chili de pavo y frijoles</li> <li>• chili vegetariano </li> <li>• queso rallado</li> <li>• crema agria</li> <li>• chips de maíz</li> <li>• maíz al vapor</li> <li>• brócoli al vapor</li> <li>• pera fresca</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pizza de queso </li> <li>• ensalada de espinacas</li> <li>• zanahorias pequeñas</li> <li>• aderezo balsámico</li> <li>• naranja fresca</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>• nuggets de pollo</li> <li>• nuggets vegetarianos </li> <li>• ketchup</li> <li>• pan integral</li> <li>• macarrones con queso</li> <li>• col estofada</li> <li>• calabaza horneada con canela</li> <li>• banana fresca</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>• hamburguesa de carne</li> <li>• hamburguesa vegetariana </li> <li>• pan integral</li> <li>• lechuga y tomate</li> <li>• papa al horno</li> <li>• ketchup &amp; mostaza</li> <li>• melón fresca</li> </ul>	17 no hay clases
20 no hay clases	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>• salchicha de lomo</li> <li>• hamburguesa vegetariana </li> <li>• pan integral</li> <li>• ejotes verdes</li> <li>• zanahorias al vapor</li> <li>• ketchup &amp; mostaza</li> <li>• naranja fresca</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>• tiras de barbacoa </li> <li>• pan integral</li> <li>• maíz al vapor</li> <li>• batata</li> <li>• ketchup</li> <li>• banana fresca</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>• boloñesa de lomo</li> <li>• boloñesa de tofu </li> <li>• pasta rotini integral</li> <li>• calabaza parmesana</li> <li>• ensalada verde mixta</li> <li>• aderezo ranchero</li> <li>• melón fresca</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pollo salteado</li> <li>• tofu de sésamo </li> <li>• arroz integral</li> <li>• guisantes y zanahorias al vapor</li> <li>• coliflor con chili dulce</li> <li>• manzana fresca</li> </ul>
27 no hay clases	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pizza de queso </li> <li>• ejotes verdes</li> <li>• zanahorias al vapor</li> <li>• naranja fresca</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>• nuggets de pollo</li> <li>• nuggets vegetarianos </li> <li>• waffles integrales</li> <li>• tortita de batata</li> <li>• col estofada</li> <li>• ketchup</li> <li>• jarabe natural</li> <li>• banana fresca</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>• nachos de lomo y queso</li> <li>• nachos de queso </li> <li>• maíz al vapor</li> <li>• salsa de tomate asado</li> <li>• crema agria</li> <li>• melón fresca</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pollo de chili dulce</li> <li>• tofu de chili dulce </li> <li>• arroz integral</li> <li>• zanahorias al vapor</li> <li>• brócoli de soja y jengibre</li> <li>• manzana fresca</li> </ul>



# Menú de Almuerzo de Enero

DCPS | LUNCH 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.

## PRESENTANDO PRODUCTOS

### LOCALES: CALABAZA

#### "BUTTERNUT"

La calabaza crece en largas enredaderas durante el otoño y el invierno. Es de color naranja y tiene un sabor dulce a calabaza "pumpkin".



Pruebe la calabaza "butternut" local en: 23 y 29 de enero

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12/30 no hay clases 	12/31 no hay clases 	1 no hay clases 	2 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pizza de queso </li> <li>• ejotes verdes </li> <li>• peras enfriadas</li> </ul>	3 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pollo de chili dulce </li> <li>• tofu de chili dulce </li> <li>• arroz integral </li> <li>• brócoli de soja y jengibre </li> <li>• manzana fresca </li> </ul>
6 <ul style="list-style-type: none"> <li>• bagre al horno </li> <li>• nuggets vegetarianos </li> <li>• pan integral </li> <li>• maíz al vapor </li> <li>• peras enfriadas</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>• quesadilla de pollo y queso </li> <li>• quesadilla de queso </li> <li>• chili black beans </li> <li>• naranja fresca </li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>• albóndigas rebanadas de pavo y salsa </li> <li>• boloñesa de tofu </li> <li>• espaguetis integrales </li> <li>• zanahorias asadas </li> <li>• banana fresca </li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pastel de carne de pastor </li> <li>• pastel de lentejas </li> <li>• pan integral </li> <li>• puré de papas </li> <li>• melón fresca </li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pollo rebanado yassa </li> <li>• nuggets vegetarianos </li> <li>• ketchup </li> <li>• arroz jollof </li> <li>• batata con miel y canela </li> <li>• repollo salteado </li> <li>• manzana fresca </li> </ul>
13 <ul style="list-style-type: none"> <li>• chili de pavo y frijoles </li> <li>• chili vegetariana </li> <li>• queso rallado </li> <li>• chips de maíz </li> <li>• maíz al vapor </li> <li>• peras enfriadas</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pizza de queso </li> <li>• zanahorias al vapor </li> <li>• naranja fresca </li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>• nuggets rebanados de pollos </li> <li>• nuggets vegetarianos </li> <li>• ketchup </li> <li>• macarrones con queso </li> <li>• col estofada </li> <li>• banana fresca </li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>• hamburguesa de carne </li> <li>• hamburguesa vegetariana </li> <li>• pan integral </li> <li>• papa al horno </li> <li>• ketchup &amp; mostaza </li> <li>• melón fresca </li> </ul>	17 no hay clases
20 no hay clases	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>• salchicha de lomo rebanado </li> <li>• hamburguesa vegetariana </li> <li>• pan integral </li> <li>• ejotes verdes </li> <li>• ketchup &amp; mostaza </li> <li>• naranja fresca </li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>• tiras de barbacoa </li> <li>• pan integral </li> <li>• batata </li> <li>• ketchup </li> <li>• banana fresca </li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>• boloñesa de lomo </li> <li>• boloñesa de tofu </li> <li>• pasta rotini integral </li> <li>• pasta </li> <li>• calabaza parmesana </li> <li>• melón fresca </li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pollo salteado </li> <li>• tofu de sésamo </li> <li>• arroz integral </li> <li>• guisantes y zanahorias al vapor </li> <li>• manzana fresca </li> </ul>
27 no hay clases	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pizza de queso </li> <li>• ejotes verdes </li> <li>• naranja fresca </li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>• nuggets rebanados de pollo </li> <li>• nuggets vegetarianos </li> <li>• waffles integrales </li> <li>• tortita de batata </li> <li>• ketchup </li> <li>• jarabe natural </li> <li>• banana fresca </li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>• nachos de lomo y queso </li> <li>• nachos de queso </li> <li>• maíz al vapor </li> <li>• melón fresca </li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>• pollo de chili dulce </li> <li>• tofu de chili dulce </li> <li>• arroz integral </li> <li>• brócoli de soja y jengibre </li> <li>• manzana fresca </li> </ul>



# Menú de Meriendas de Enero

DCPS | SNACK

¿Qué significan los colores en el menú?

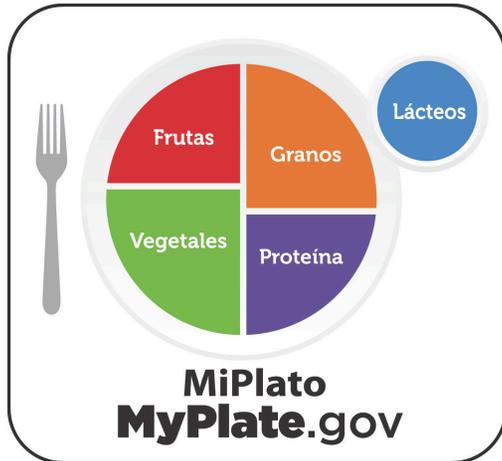
VERDE = de origen local

VERDE = plato vegetariano

Todos los granos servidos son ricos en grano integral.

Menú sujeto a cambios según disponibilidad.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



¡Meriendas saludables para estudiantes activos!

Para crear un refrigerio saludable, incluya al menos dos de los cinco grupos de alimentos en MiPlato: granos, proteínas, frutas, vegetales y lácteos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12/30 no hay clases	12/31 no hay clases	1 no hay clases	2 • pretzel goldfish • queso	3 • muffin de maíz • pera fresca
6 • yogur • granola integral	7 • muffin de arándano • queso	8 • pretzel goldfish • manzana fresca	9 • pepino • aderezo italiano • cheez-its	10 • galleta graham de canela "goldfish" • naranja fresca
13 • pretzel goldfish • queso	14 • galleta graham de canela "goldfish" • manzana fresca	15 • yogur • granola integral	16 • pepino • aderezo ranchero • cheez-its	17 no hay clases
20 no hay clases	21 • muffin de arándano • queso	22 • pretzel goldfish • manzana fresca	23 • pepino • aderezo italiano • cheez-its	24 • galleta graham de canela "goldfish" • naranja fresca
27 no hay clases	28 • galleta graham de canela "goldfish" • manzana fresca	29 • yogur • granola integral	30 • pepino • aderezo ranchero • cheez-its	31 • muffin de maíz • pera fresca



# Menú de Cena de Enero

DCPS | SUPPER

¿Qué significan los colores en el menú?

**VERDE** = de origen local

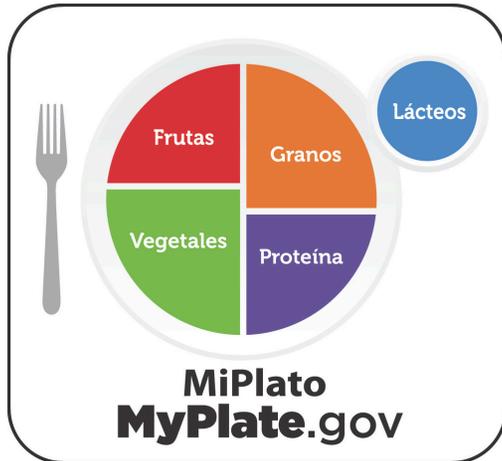
= plato vegetariano

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.



Para una comida equilibrada, recuerde elegir 3 de los 5 elementos de mi plato!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12/30  no hay clases	12/31  no hay clases	1  no hay clases	2  <ul style="list-style-type: none"> <li>wrap de pollo del suroeste</li> <li>zanahorias pequeñas</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>duraznos enfriados</li> </ul>	3  <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada de pollo al curry en pan integral</li> <li>ensalada de col rizada asiática</li> <li>naranja fresca</li> </ul>
6 <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada</li> <li>queso</li> <li>zanahorias pequeñas</li> <li>aderezo de miel y lima</li> <li>melón fresca</li> </ul>	7 <ul style="list-style-type: none"> <li>jamón de pavo y queso en pan integral</li> <li>brócoli</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	8 <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada con zanahorias y arándanos secos</li> <li>pollo al horno con hierbas</li> <li>pan integral</li> <li>aderezo balsámico</li> <li>puré de manzana con canela</li> </ul>	9 <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo de chili dulce</li> <li>ensalada de pasta asiática</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	10 <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada de atún en pan integral</li> <li>ensalada de col rizada con limón y ajo</li> <li>banana fresca</li> </ul>
13 <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada</li> <li>queso</li> <li>zanahorias pequeñas</li> <li>aderezo italiano</li> <li>melón fresca</li> </ul>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>wrap de pollo "buffalo"</li> <li>apio</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada de pasta con parmesano y garbanzos</li> <li>ensalada verde mixta</li> <li>aderezo balsámico</li> <li>puré de manzana con canela</li> </ul>	16 <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada de pollo en pan integral</li> <li>col rizada con limón y parmesano</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	17  no hay clases
20  no hay clases	21 <b>byo pizza!</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pizza de pan plano</li> <li>salsa de tomate</li> <li>queso mozzarella</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	22 <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada "cobb" con jamón de pavo cortado en cubitos</li> <li>pan integral</li> <li>aderezo italiano</li> <li>puré de manzana con canela</li> </ul>	23 <ul style="list-style-type: none"> <li>jamón de pavo y queso en pan integral</li> <li>zanahorias pequeñas</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	24 <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada de huevo en pan integral</li> <li>ensalada de espinacas</li> <li>aderezo de miel y mostaza</li> <li>banana fresca</li> </ul>
27  no hay clases	28 <ul style="list-style-type: none"> <li>pollo "buffalo"</li> <li>muffin de maíz</li> <li>ensalada verde mixta</li> <li>pepino</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>manzana fresca</li> </ul>	29 <ul style="list-style-type: none"> <li>hummus</li> <li>pan plano squares</li> <li>pepino</li> <li>puré de manzana con canela</li> </ul>	30 <ul style="list-style-type: none"> <li>ensalada de pollo al curry en a pan integral</li> <li>ensalada de col rizada asiática</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	31 <ul style="list-style-type: none"> <li>sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada</li> <li>queso</li> <li>zanahorias pequeñas</li> <li>aderezo ranchero</li> <li>banana fresca</li> </ul>



# Menú Almuerzo Bar Fusion de Enero

DC PUBLIC SCHOOLS | 9-12

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.

Todos los días se proporciona fruta fresca con el almuerzo.

lunes - pera; martes - naranja; miércoles- manzana y banana; jueves - melón; viernes - manzana

## 1/2-1/3 & 1/27-1/31 CUENCO JAMAICA

**+ elige tu base**

- arroz amarillo

**+elige tu proteína**

- pollo jerk jamaicano
- tofu jerk de jamaica

**+escoge tus ingredientes**

- repollo salteado
- frijoles rojos
- plátanos fritos al horno
- zanahorias al vapor
- col estofada

**+Agrega tu aderezo**

- aderezo de lima caribeña

## 1/6- 1/10 CUENCO DE PASTA

**+ elige tu base**

- rotini integral

**+elige tu proteína**

- pollo al horno con hierbas
- garbanzos

**+escoge tus ingredientes**

- brócoli al vapor
- pimientos rojos asados
- patatas rojas asadas
- calabacín asado
- queso parmesano
- queso mozzarella

**+agrega tu salsa**

- salsa de tomate
- salsa alfredo

## 1/13 - 1/17 CUENCO INDIO

**+ elige tu base**

- arroz basmati integral

**+elige tu proteína**

- pollo al curry
- garbanzos al curry

**+escoge tus ingredientes**

- potato samosa
- zanahorias asadas
- repollo salteado
- espinacas tiernas

**+agrega tu aderezo**

- aderezo de yogur y lima

## 1/21 - 1/24 CUENCO TACO

**+ elige tu base**

- aderezo de yogur y lima
- chips de maíz

**+elige tu proteína**

- pollo con comino y lima
- queso cheddar

**+escoge tus ingredientes**

- lechuga romana rallada
- salsa de tomate
- pimientos y cebollas salteados
- maíz
- frijoles negros

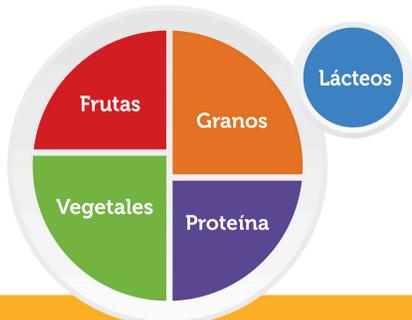
**+agrega tu aderezo**

- aderezo miel y lima

## CREADANDO COMIDA

### EQUILIBRADA!

Para una comida equilibrada, recuerde elegir 3 de los 5 elementos de mi plato!.





# Menú Almuerzo Bar Ensalada de Enero

DC PUBLIC SCHOOLS | 9-12

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.

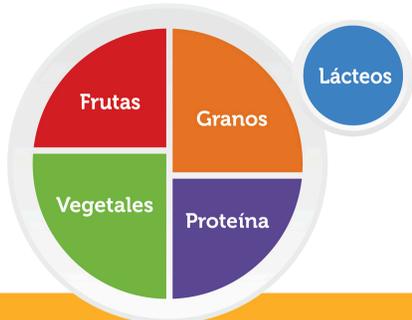
Todos los días se proporciona fruta fresca con el almuerzo.

lunes - pera; martes - naranja; miércoles- manzana y banana; jueves - melón; viernes - manzana

## CREADANDO COMIDA

### EQUILIBRADA!

Para una comida equilibrada, recuerde elegir 3 de los 5 elementos de mi plato!.



### 1/02-1/03 & 1/28-1/31 TACO SUROESTE

- + elige tu base**
  - lechuga romana
- +elige tu proteína**
  - pollo con comino y lima
  - frijoles negros
- +escoge tus ingredientes**
  - tomates
  - maiz
  - cebolla rojo
  - queso cheddar rallado
  - chips de maiz
  - rollo integral

- +agrega tu aderezo**
  - aderezo miel y lima

### 1/06 - 1/10 POLLO "BUFFALO"

- + elige tu base**
  - lechuga romana
- +elige tu proteína**
  - tiras de pollo búfalo
  - pollo al horno con hierbas
- +escoge tus ingredientes**
  - pepinos cortados en cubitos
  - zanahorias ralladas
  - maiz
  - frijoles rojos
  - semillas de girasol
  - queso mozzarella rallado
  - picatostes integrales
  - rollo integral

- +agrega tu aderezo**
  - aderezo ranchero

### 1/13 - 1/16 ENSALADA DEL CHEF

- + elige tu base**
  - lechuga romana
- +elige tu proteína**
  - pollo al horno con hierbas
  - jamón de pavo cortado en cubitos
  - huevo duro
- +escoge tus ingredientes**
  - garbanzos
  - tomates
  - pepinos cortados en cubitos
  - maiz
  - queso cheddar rallado
  - picatostes integrales
  - rollo integral

- +agrega tu aderezo**
  - aderezo de mostaza y miel

### 1/21- 1/24 POLLO BARBACOA

- + elige tu base**
  - lechuga romana
- +elige tu proteína**
  - pollo a la barbacoa
  - garbanzos
- +escoge tus ingredientes**
  - cebolla rojo
  - tiras de pimiento rojo
  - maiz
  - queso cheddar rallado
  - picatostes integrales
  - rollo integral

- +agrega tu aderezo**
  - aderezo de mostaza y miel





# Menú Almuerzo Bar Ensalada de Enero

DC PUBLIC SCHOOLS | 6-8

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.

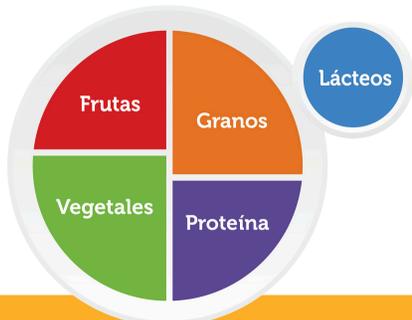
Todos los días se proporciona fruta fresca con el almuerzo.

lunes - pera; martes - naranja; miércoles- manzana y banana; jueves - melón; viernes - manzana

## CREADANDO COMIDA

### EQUILIBRADA!

Para una comida equilibrada, recuerde elegir 3 de los 5 elementos de mi plato!.



### 1/02-1/03 & 1/28-1/31 TACO SUROESTE

**+ elige tu base**

- lechuga romana

**+elige tu proteína**

- pollo con comino y lima
- frijoles negros

**+escoge tus ingredientes**

- tomates
- maiz
- cebolla rojo
- queso cheddar rallado
- nachos integrales
- rollo integral

**+agrega tu aderezo**

- aderezo miel y lima

### 1/06 - 1/10 POLLO "BUFFALO"

**+ elige tu base**

- lechuga romana

**+elige tu proteína**

- tiras de pollo búfalo
- pollo al horno con hierbas

**+escoge tus ingredientes**

- pepinos cortados en cubitos
- zanahorias ralladas
- maiz
- frijoles rojos
- semillas de girasol
- queso mozzarella rallado
- picatostes integrales
- rollo integral

**+agrega tu aderezo**

- aderezo ranchero

### 1/13 - 1/16 ENSALADA DE CHEF

**+ elige tu base**

- lechuga romana

**+elige tu proteína**

- jamón de pavo cortado en cubitos
- huevo duro

**+escoge tus ingredientes**

- garbanzos
- tomates
- pepinos cortados en cubitos
- maiz
- queso cheddar rallado
- picatostes integrales
- rollo integral

**+agrega tu aderezo**

- aderezo de mostaza y miel

### 1/21- 1/24 POLLO A LA BARBACOA

**+ elige tu base**

- lechuga romana

**+elige tu proteína**

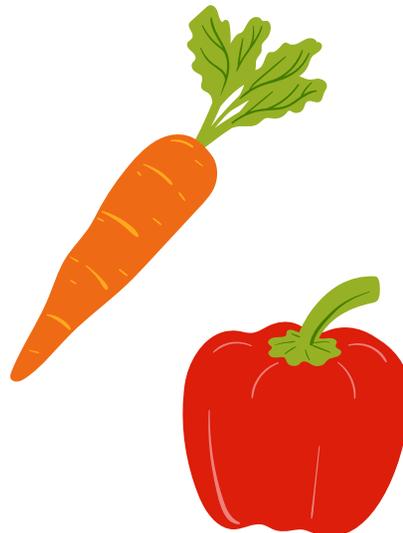
- pollo a la barbacoa
- garbanzos

**+escoge tus ingredientes**

- cebolla rojo
- tiras de pimiento rojo
- maiz
- queso cheddar rallado
- picatostes integrales
- rollo integral

**+agrega tu aderezo**

- aderezo de mostaza y miel





# Menú Almuerzo Bar Sándwich de Enero

DC PUBLIC SCHOOLS | 9-12

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.

Todos los días se proporciona fruta fresca con el almuerzo.

lunes - pera; martes - naranja; miércoles- manzana y banana; jueves - melón; viernes - manzana

1/6- 1/10 QUESO A LA PARRILLA	1/2-1/3 & 1/13-1/16 HAMBURGUESA DE QUESO	1/21- 1/24 SÁNDWICH DE PAVO	1/28-1/31 SUB DE ALBÓNDIGAS
<b>sándwich de queso asado</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan integral</li> <li>queso cheddar</li> </ul>	<b>hamburguesa con queso</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan integral</li> <li>hamburguesa de carne</li> <li>queso cheddar</li> <li>lechuga y tomate</li> <li>ketchup y mostaza</li> </ul>	<b>sándwich de pavo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan integral</li> <li>pavo en rodajas</li> <li>tocino de pavo</li> <li>lechuga y tomate</li> </ul>	<b>sub de albóndigas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>pan integral</li> <li>queso provolono</li> <li>albóndigas de pavo y salsa marinara</li> </ul>

## CREADANDO COMIDA

### EQUILIBRADA!

Para una comida equilibrada, recuerde elegir 3 de los 5 elementos de mi plato!.

