



Menú de Desayuno de Octubre

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.

HECHO DIVERTIDO

¿Sabías que hay más de 2500 variedades diferentes de manzanas cultivadas en los Estados Unidos?

Las manzanas que comes en la cafetería son de Kilmer Farm Market, ubicado a solo 72 millas de DC en Virginia Occidental, lo que las hace locales, sustentables y deliciosas.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 <ul style="list-style-type: none"> cereal de integral de arándanos "chex" galletas graham manzana fresca 	1 <ul style="list-style-type: none"> parfait de fresa granola integral banana fresca 	2 <ul style="list-style-type: none"> pan de banana pera fresca 	3 <ul style="list-style-type: none"> panqueques tocino de pavo salchicha vegetariana mantequilla jarabe natural naranja fresca 	4 <ul style="list-style-type: none"> sémola de maiz caseosa huevos revueltos salchicha de pavo salchicha vegetariana salsa picante melón fresco
7 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema mermelada manzana fresca 	8 <ul style="list-style-type: none"> tocino de pavo y huevos horneados huevos revueltos panecillo mermelada mantequilla banana fresca jugo de naranja 	9 <ul style="list-style-type: none"> la harina de avena dulce con duraznos miel queso pera fresca 	10 <p>no hay escuela</p>	11 <p>no hay escuela</p>
14 <p>no hay escuela</p>	15 <ul style="list-style-type: none"> cereal de integral de canela "chex" galletas graham manzana fresca 	16 <ul style="list-style-type: none"> panqueques huevos revueltos mantequilla jarabe natural pera fresca 	17 <ul style="list-style-type: none"> pan de arándano naranja fresca 	18 <ul style="list-style-type: none"> yogur sin grasa granola integral melón fresco
21 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral "frosted mini-wheats" galletas graham manzana fresca 	22 <ul style="list-style-type: none"> waffles de emoji salchicha de pavo salchicha vegetariana huevos revueltos mantequilla jarabe natural banana fresca jugo de naranja 	23 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema mermelada pera fresca 	24 <ul style="list-style-type: none"> la harina de avena dulce con fresas tocino de pavo salchicha vegetariana miel naranja fresca 	25 <ul style="list-style-type: none"> huevos revueltos salchicha de pavo salchicha vegetariana croissant integral mantequilla mermelada melón fresco
28 <ul style="list-style-type: none"> cereal de integral de arándanos "chex" galletas graham manzana fresca 	29 <ul style="list-style-type: none"> parfait de fresa granola integral banana fresca 	30 <ul style="list-style-type: none"> pan de banana pera fresca 	31 <ul style="list-style-type: none"> panqueques tocino de pavo salchicha vegetariana mantequilla jarabe natural naranja fresca 	1 <ul style="list-style-type: none"> sémola de maiz caseosa huevos revueltos salchicha de pavo salchicha vegetariana salsa picante melón fresco





Menú de Desayuno de Octubre

DCPS BREAKFAST 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.

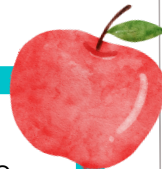
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

HECHO DIVERTIDO

¿Sabías que hay más de 2500 variedades diferentes de manzanas cultivadas en los Estados Unidos?

Las manzanas que comes en la cafetería son de Kilmer Farm Market, ubicado a solo 72 millas de DC en Virginia Occidental, lo que las hace locales, sustentables y deliciosas.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 <ul style="list-style-type: none"> cereal de integral de arándanos "chex" salsa de manzana 	1 <ul style="list-style-type: none"> parfait de fresa granola integral 	2 <ul style="list-style-type: none"> pan de banana peras frías 	3 <ul style="list-style-type: none"> panqueques jarabe natural naranja fresca 	4 <ul style="list-style-type: none"> huevos revueltos tostada integral mermelada melón fresco
7 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema mermelada salsa de manzana 	8 <ul style="list-style-type: none"> tocino de pavo y huevos horneados huevos revueltos tostada integral mermelada banana fresca 	9 <ul style="list-style-type: none"> la harina de avena dulce con duraznos peras frías 	10 <p>no hay escuela</p>	11 <p>no hay escuela</p>
14 <p>no hay escuela</p>	15 <ul style="list-style-type: none"> cereal de integral de canela "chex" salsa de manzana 	16 <ul style="list-style-type: none"> panqueques jarabe natural peras frías 	17 <ul style="list-style-type: none"> pan de arándano naranja fresca 	18 <ul style="list-style-type: none"> yogur sin grasa granola integral melón fresco
21 <ul style="list-style-type: none"> cereal integral "frosted mini-wheats" salsa de manzana 	22 <ul style="list-style-type: none"> waffles de emoji jarabe natural banana fresca 	23 <ul style="list-style-type: none"> bagel integral queso crema mermelada peras frías 	24 <ul style="list-style-type: none"> la harina de avena dulce con fresas naranja fresca 	25 <ul style="list-style-type: none"> huevos revueltos tostada integral mantequilla mermelada melón fresco
28 <ul style="list-style-type: none"> cereal de integral de arándanos "chex" salsa de manzana 	29 <ul style="list-style-type: none"> parfait de fresa granola integral 	30 <ul style="list-style-type: none"> pan de banana peras frías 	31 <ul style="list-style-type: none"> panqueques jarabe natural naranja fresca 	1 <ul style="list-style-type: none"> huevos revueltos tostada integral mermelada melón fresco





Menú de Almuerzo de Octubre

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.

MES DE PATRIMONIO HISPANO!

Celebre con DCCK probando un plato inspirado en América del

Sur en
10/9



pierna de pollo peruano
"chik'n nuggets" vegetarianos
arroz integral con cilantro y lima
frijoles negros con chile
calabaza al horno con hierbas
naranja fresca

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 <ul style="list-style-type: none"> • salchicha de lomo • hamburguesa vegetariana • bollito integral • judías verdes salteados • frijoles horneados con salsa barbacoa • kétchup & mostaza • banana fresca 	1 <ul style="list-style-type: none"> • pizza de pepperoni • sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada • ensalada mediterránea de garbanzos • ensalada de verduras de hoja mixtas • tomates cortados en cubitos • aderezo italiano • pera fresca 	2 <ul style="list-style-type: none"> • nachos de lomo y queso • nachos de frijoles y queso • "southwest" maíz de taco • salsa de tomate • crema agria • naranja fresca 	3 <ul style="list-style-type: none"> • sándwich de pescado crujiente • sándwich tostado de queso • papas rojas al horno • ensalada picante de cilantro y lima • salsa picante • melón fresco 	4 <ul style="list-style-type: none"> • pollo de "sweet chili" • tofu de "sweet chili" • arroz integral • zanahorias glaseadas • broccoli al vapor • manzana fresca
7 <ul style="list-style-type: none"> • ravioles de queso • salsa de tomate casera • palito de pan integral con ajo • judías verdes salteados • zanahorias al horno • banana fresca 	8 <ul style="list-style-type: none"> • chile de pavo y frijoles • chile vegetariano • chips de tortilla de maíz • maíz al vapor • tiras de pimiento rojo • salsa ranchera • pera fresca 	9 <ul style="list-style-type: none"> • pierna de pollo peruano • "chik'n nuggets" vegetarianos • arroz integral con cilantro y lima • frijoles negros con chile • calabaza al horno con hierbas • manzana fresca 	10 <p style="text-align: center;">no school</p>	11 <p style="text-align: center;">no school</p>
14 <p style="text-align: center;">no school</p> <p style="text-align: center;">SCHOOL LUNCH PIRATES FIND YOUR TREASURE!</p> <p style="text-align: center;">OCTOBER 14-18, 2024</p>	15 <ul style="list-style-type: none"> • pizza de pepperoni • sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada • maíz al vapor • judías verdes salteados • pera fresca 	16 <ul style="list-style-type: none"> • pierna de pollo teriyaki • tofu teriyaki • lo mein integral • brócoli asiático • zanahorias al vapor • naranja fresca 	17 <ul style="list-style-type: none"> • bagre cajún • "chik'n nuggets" vegetarianos • kétchup • arroz amarillo • frijoles negros con chile • repollo salteado • melón fresco 	18 <ul style="list-style-type: none"> • pollo desmenuzado a la barbacoa • tofu barbacoa • bollito integral • ensalada de repollo • chícharos • manzana fresca
21 <ul style="list-style-type: none"> • sándwich caliente de jamon de pavo y queso cheddar • sándwich tostado de queso • guisantes y maíz al vapor • zanahorias al horno • banana fresca 	22 <ul style="list-style-type: none"> • "sloppy joe" de pavo • "sloppy joe" de lentejas • bollito integral • papas fritas al horno • calabaza de verano al horno • kétchup • pera fresca 	23 <ul style="list-style-type: none"> • tira de pollo crujiente • "chik'n nuggets" vegetarianos • macarrones con queso • bollito integral • camotes fritos • judías verdes salteados • kétchup • naranja fresca 	24 <ul style="list-style-type: none"> • tacos de lomo y queso • tacos de sofritas • frijoles pintos chipotles • salsa de tomate • crema agria • melón fresco 	25 <ul style="list-style-type: none"> • pierna de pollo "buffalo" • "buffalo chik'n nuggets" vegetarianos • muffin de pan de maíz • col berza estofada • calabaza con canela al horno • manzana fresca
28 <ul style="list-style-type: none"> • salchicha de lomo • hamburguesa vegetariana • bollito integral • judías verdes salteados • frijoles horneados con salsa barbacoa • kétchup & mostaza • banana fresca 	29 <ul style="list-style-type: none"> • pizza de pepperoni • sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada • ensalada mediterránea de garbanzos • ensalada de verduras de hoja mixtas • tomates cortados en cubitos • aderezo italiano • pera fresca 	30 <ul style="list-style-type: none"> • nachos de lomo y queso • nachos de frijoles y queso • "southwest" maíz de taco • salsa de tomate • crema agria • naranja fresca 	31 <ul style="list-style-type: none"> • sándwich de pescado crujiente • sándwich tostado de queso • papas rojas al horno • ensalada picante de cilantro y lima • salsa picante • melón fresco 	1 <ul style="list-style-type: none"> • pollo de "sweet chili" • tofu de "sweet chili" • arroz integral • zanahorias glaseadas • broccoli al vapor • manzana fresca



Menú de Almuerzo de Octubre

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.

MES DE PATRIMONIO HISPANO!

Celebre con DCCK probando un plato inspirado en América del

Sur en
10/9



pierna de pollo peruano
"chik'n nuggets" vegetarianos
arroz integral con cilantro y lima
frijoles negros con chile
calabaza al horno con hierbas
naranja fresca

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30 <ul style="list-style-type: none"> salchicha de lomo hamburguesa vegetariana bollito integral judías verdes salteados frijoles horneados con salsa barbacoa kétchup & mostaza banana fresca 	1 <ul style="list-style-type: none"> pizza de queso ensalada mediterránea de garbanzos ensalada de verduras de hoja mixtas aderezo italiano pera fresca 	2 <ul style="list-style-type: none"> nachos de lomo y queso nachos de frijoles y queso "southwest" maíz de taco salsa de tomate naranja fresca 	3 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de pescado crujiente sándwich tostado de queso papas rojas al horno ensalada picante de cilantro y lima salsa picante melón fresco 	4 <ul style="list-style-type: none"> pollo de "sweet chili" tofu de "sweet chili" arroz integral zanahorias glaseadas broccoli al vapor manzana fresca
7 <ul style="list-style-type: none"> ravioles de queso salsa de tomate casera palito de pan integral con ajo judías verdes salteados zanahorias al horno banana fresca 	8 <ul style="list-style-type: none"> chile de pavo y frijoles chile vegetariano chips de tortilla de maíz maíz al vapor tiras de pimiento rojo salsa ranchera pera fresca 	9 <ul style="list-style-type: none"> pierna de pollo peruano "chik'n nuggets" vegetarianos arroz integral con cilantro y lima frijoles negros con chile calabaza al horno con hierbas naranja fresca 	10 no hay escuela	11 no hay escuela
14 no hay escuela	15 <ul style="list-style-type: none"> pizza de pepperoni pizza de queso maíz al vapor judías verdes salteados peras frías 	16 <ul style="list-style-type: none"> pierna de pollo teriyaki tofu teriyaki lo mein integral brócoli asiático zanahorias al vapor naranja fresca 	17 <ul style="list-style-type: none"> bagre cajún "chik'n nuggets" vegetarianos kétchup arroz amarillo frijoles negros con chile repollo salteado melón fresco 	18 <ul style="list-style-type: none"> pollo desmenuzado a la barbacoa tofu barbacoa bollito integral ensalada de repollo chicharos manzana fresca
21 <ul style="list-style-type: none"> sándwich caliente de jamon de pavo y queso cheddar sándwich tostado de queso guisantes y maíz al vapor zanahorias al horno banana fresca 	22 <ul style="list-style-type: none"> "sloppy joe" de pavo "sloppy joe" de lentejas bollito integral papas fritas al horno calabaza de verano al horno kétchup pera fresca 	23 <ul style="list-style-type: none"> tira de pollo crujiente "chik'n nuggets" vegetarianos macarrones con queso camotes fritos judías verdes salteados kétchup naranja fresca 	24 <ul style="list-style-type: none"> tacos de lomo y queso tacos de sofritas frijoles pintos chipotles salsa de tomate melón fresco 	25 <ul style="list-style-type: none"> pierna de pollo "buffalo" "buffalo chik'n nuggets" vegetarianos muffin de pan de maíz col berza estofada calabaza con canela al horno manzana fresca
28 <ul style="list-style-type: none"> salchicha de lomo hamburguesa vegetariana bollito integral judías verdes salteados frijoles horneados con salsa barbacoa kétchup & mostaza banana fresca 	29 <ul style="list-style-type: none"> pizza de queso ensalada mediterránea de garbanzos ensalada de verduras de hoja mixtas aderezo italiano pera fresca 	30 <ul style="list-style-type: none"> nachos de lomo y queso nachos de frijoles y queso "southwest" maíz de taco salsa de tomate naranja fresca 	31 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de pescado crujiente sándwich tostado de queso papas rojas al horno ensalada picante de cilantro y lima salsa picante melón fresco 	1 <ul style="list-style-type: none"> pollo de "sweet chili" tofu de "sweet chili" arroz integral zanahorias glaseadas broccoli al vapor manzana fresca





Menú de Almuerzo de Octubre

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.

MES DE PATRIMONIO HISPANO!

Celebre con DCCK probando un plato inspirado en América del

Sur en

10/9



pierna de pollo peruano
"chik'n nuggets" vegetarianos
arroz integral con cilantro y lima
frijoles negros con chile
calabaza al horno con hierbas
naranja fresca

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> • salchicha de lomo • hamburguesa vegetariana • bollito integral • judías verdes salteados • ketchup & mostaza • banana fresca 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • guisantes al vapor • peras frias 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> • nachos de lomo y queso • nachos de frijoles y queso • "southwest" maíz de taco • naranja fresca 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> • sándwich de pescado crujiente • sándwich tostado de queso • papas rojas al horno • melón fresco 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> • pollo de "sweet chili" • tofu de "sweet chili" • arroz integral • zanahorias glaseadas • salsa de manzana
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> • raviolos de queso • salsa de tomate casera • judías verdes salteados • banana fresca 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> • chile de pavo y frijoles • chile vegetariano • chips de tortilla de maíz • maíz al vapor • peras frias 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> • pierna de pollo peruano • "chik'n nuggets" vegetarianos • arroz integral con cilantro y lima • frijoles negros con chile • manzana fresca 	<p>10</p> <p>no school</p>	<p>11</p> <p>no hay escuela</p>
<p>14</p> <p>no hay escuela</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> • pizza de pepperoni • pizza de queso • maíz al vapor • peras frias 	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> • pierna de pollo teriyaki • tofu teriyaki • lo mein integral • brócoli asiático • naranja fresca 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> • bagre cajún • "chik'n nuggets" vegetarianos • ketchup • arroz amarillo • repollo salteado • melón fresco 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> • pollo desmenuzado a la barbacoa • tofu barbacoa • bollito integral • chícharos • salsa de manzana
<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> • sándwich caliente de jamon de pavo y queso cheddar • sándwich tostado de queso • guisantes y maíz al vapor • banana fresca 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> • "sloppy joe" de pavo • "sloppy joe" de lentejas • bollito integral • papas fritas al horno • ketchup • peras frias 	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> • tira de pollo crujiente • "chik'n nuggets" vegetarianos • macarrones con queso • camotes fritos • ketchup • naranja fresca 	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> • tacos de lomo y queso • tacos de sofritas • frijoles pintos chipotles • melón fresco 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> • diced pollo a la barbacoa • "chik'n nuggets" vegetarianos a la barbacoa • muffin de pan de maíz • col berza estofada • salsa de manzana
<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> • salchicha de lomo • hamburguesa vegetariana • bollito integral • judías verdes salteados • ketchup & mostaza • banana fresca 	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> • pizza de queso • guisantes al vapor • peras frias 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> • nachos de lomo y queso • nachos de frijoles y queso • "southwest" maíz de taco • naranja fresca 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> • sándwich de pescado crujiente • sándwich tostado de queso • papas rojas al horno • melón fresco 	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> • pollo de "sweet chili" • tofu de "sweet chili" • arroz integral • zanahorias glaseadas • salsa de manzana

SCHOOL LUNCH PIRATES
FIND YOUR TREASURE!
OCTOBER 14-18, 2024





Menú de Meriendas de Octubre

DCPS SNACK

¿Qué significan los colores en el menú?

VERDE = de origen local

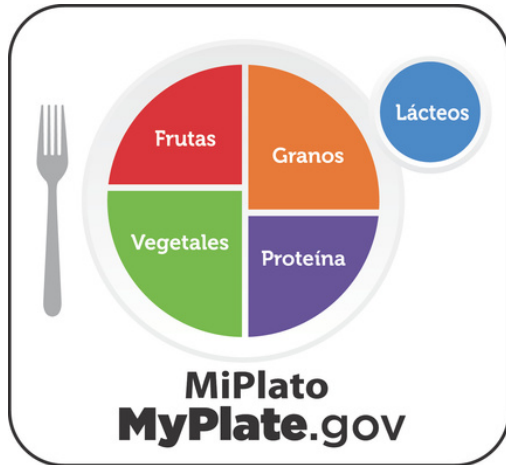
= plato vegetariano

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.



¡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
30 <ul style="list-style-type: none"> goldfish pretzel queso 	1 <ul style="list-style-type: none"> grahams goldfish con canela manzana fresca 	2 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral 	3 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de pimiento rojo salsa ranchera cheez-its 	4 <ul style="list-style-type: none"> muffin de pan de maíz pera fresca
7 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral 	8 <ul style="list-style-type: none"> muffins jugo de manzana 	9 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada 	10 no hay escuela	11 no hay escuela
14 no hay escuela	15 <ul style="list-style-type: none"> grahams goldfish con canela manzana fresca 	16 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral 	17 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de pimiento rojo salsa ranchera cheez-its 	18 <ul style="list-style-type: none"> muffin de pan de maíz pera fresca
21 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral 	22 <ul style="list-style-type: none"> muffins jugo de manzana 	23 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada 	24 <ul style="list-style-type: none"> pepino aderezo italiano cheez-its 	25 <ul style="list-style-type: none"> grahams goldfish con canela naranja fresca
28 <ul style="list-style-type: none"> goldfish pretzel queso 	29 <ul style="list-style-type: none"> grahams goldfish con canela manzana fresca 	30 <ul style="list-style-type: none"> yogur de vainilla granola integral 	31 <ul style="list-style-type: none"> rodajas de pimiento rojo salsa ranchera cheez-its 	1 <ul style="list-style-type: none"> muffin de pan de maíz pera fresca



Menú de Cena de Octubre

DCPS SUPPER

¿Qué significan los colores en el menú?

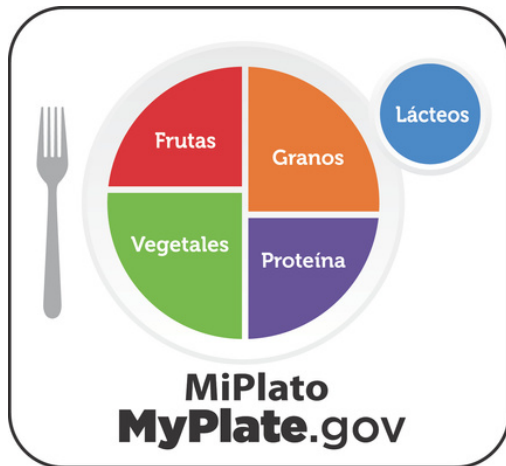
VERDE = de origen local
 = plato vegetariano

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.



¡Cenas saludables para estudiantes activos!

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

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
30 <ul style="list-style-type: none"> wrap César de pollo guisantes dulces aderezo de crema de parmesano melón fresco 	1 <ul style="list-style-type: none"> sándwich submarino integral de pavo y queso zanahorias pequeñas salsa ranchera jugo de manzana 	2 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de pollo al curry en un bollito integral ensalada de col rizada asiática durazno fresco 	3 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de pollo "buffalo" muffin de pan de maíz salsa ranchera pera fresca 	4 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de pasta integral con parmesano y garbanzos ensalada de espinaca aderezo italiano naranja fresca
7 <ul style="list-style-type: none"> wrap de pollo "southwest" pepino aderezo de lima y miel melón fresco 	8 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada queso zanahorias pequeñas salsa ranchera jugo de manzana 	9 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de macarrones con atún floretes de brócoli aderezo italiano durazno fresco 	10 no school	11 no school
14 no school	15 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de pavo con lechuga y tomate mayo & mostaza zanahorias pequeñas salsa ranchera jugo de manzana 	16 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada queso pepino aderezo italiano durazno fresco 	17 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de pollo en un bollito integral floretes de coliflor aderezo asiático pera fresca 	18 <ul style="list-style-type: none"> tira de pollo al horno con hierbas bollito integral ensalada de verduras de hoja mixtas tomates cortados en cubitos aderezo balsámico naranja fresca
21 <ul style="list-style-type: none"> wrap de pollo con comino y lima lechuga mechada tomates cortados en cubitos crema agria melón fresco 	22 hacer una pizza! <ul style="list-style-type: none"> pan sin levadura integral salsa de tomate casera mozzarella cheese jugo de manzana 	23 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de atún en bollito integral col rizada con lima y parmesano durazno fresco 	24 <ul style="list-style-type: none"> ensalada fría de fideos asiáticos pollo teriyaki pera fresca 	25 <ul style="list-style-type: none"> sándwich de mantequilla de semillas de girasol y mermelada queso zanahorias pequeñas salsa ranchera naranja fresca
28 <ul style="list-style-type: none"> wrap César de pollo guisantes dulces aderezo de crema de parmesano melón fresco 	29 <ul style="list-style-type: none"> sándwich submarino integral de pavo y queso zanahorias pequeñas salsa ranchera jugo de manzana 	30 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de pollo al curry en un bollito integral ensalada de col rizada asiática durazno fresco 	31 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de pollo "buffalo" muffin de pan de maíz salsa ranchera pera fresca 	1 <ul style="list-style-type: none"> ensalada de pasta integral con parmesano y garbanzos ensalada de espinaca aderezo italiano naranja fresca



Menú Almuerzo de Octubre Bar Fusión

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

9/30 - 10/04 & 10/28 - 11/01 BOL TACO

- + elige tu base**
 - arroz con cilantro y lima
 - chips integrales de tortilla de maíz
- +elige tu proteína**
 - pollo con comino y lima
 - queso cheddar
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - lechuga romana rallada
 - salsa de tomate
 - pimientos y cebollas salteados
 - maíz
 - frijoles negros

10/07 - 10/11 BOL INDIO

- + elige tu base**
 - arroz basmati integral
- +elige tu proteína**
 - pollo curry
 - garbanzos curry
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - papa samosa
 - zanahorias al horno
 - repollo salteado
 - espinaca
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo de yogur y lima

10/14 - 10/18 BOL PASTA

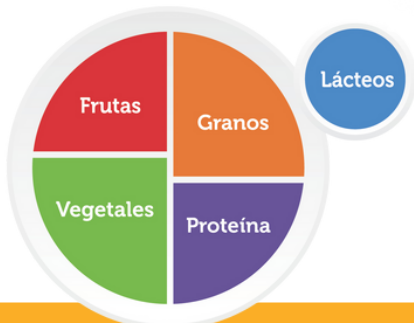
- + elige tu base**
 - rotini integral
- +elige tu proteína**
 - tira de pollo al horno con hierbas
 - garbanzos
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - broccoli al vapor
 - pimientos rojos asados
 - papas rojas al horno
 - calabacín al horno
 - queso parmesano
 - queso mozzarella
- +agrega tu salsa**
 - salsa tomate
 - salsa alfredo

10/21 - 10/25 BOL TERIYAKI

- + elige tu base**
 - lo mein integral
 - arroz integral
- +elige tu proteína**
 - pollo teriyaki
 - súper tofu de sésamo
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - brócoli asiático
 - zanahorias al vapor
 - edamame
 - castañas de agua
 - coliflor al horno

¡CREANDO UNA COMIDA EQUILIBRADA!

¡Para una comida equilibrada, recuerda elegir al menos 3 de los 5 grupos de alimentos de mi plato!





Menú Almuerzo de Octubre Bar Ensalada

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

9/30 - 10/04 & 10/28 - 11/01 POLLO A LA BARBACOA

+ elige tu base

- lechuga romana

+elige tu proteína

- pollo a la barbacoa
- garbanzos

+elige tus ingredientes adicionales

- cebolla roja
- tiras de pimiento rojo
- maíz
- queso cheddar rallado
- picatostes integrales
- bollito integral

+agrega tu aderezo

- aderezo de mostaza y miel

10/07 - 10/11 TACO "SOUTHWEST"

+ elige tu base

- lechuga romana

+elige tu proteína

- pollo con comino y lima
- frijoles negros

+elige tus ingredientes adicionales

- tomates cherry
- maíz
- cebolla roja
- queso cheddar rallado
- chips integrales de tortilla
- bollito integral

+agrega tu aderezo

- aderezo de lima y miel

10/14 - 10/18 POLLO "BUFFALO"

+ elige tu base

- ensalada de verduras de hoja mixtas

+elige tu proteína

- tiras de pollo "buffalo"
- pollo al horno con hierbas

+elige tus ingredientes adicionales

- pepino cortado en cubitos
- zanahorias ralladas
- maíz
- frijoles rojos
- semillas de girasol
- queso mozzarella rallado
- picatostes integrales
- bollito integral

+agrega tu aderezo

- salsa ranchera

10/21 - 10/25 ENSALADA DEL COCINERO

+ elige tu base

- ensalada de verduras de hoja mixtas

+elige tu proteína

- pollo al horno con hierbas
- jamón de pavo cortado en cubitos
- huevo duro

+elige tus ingredientes adicionales

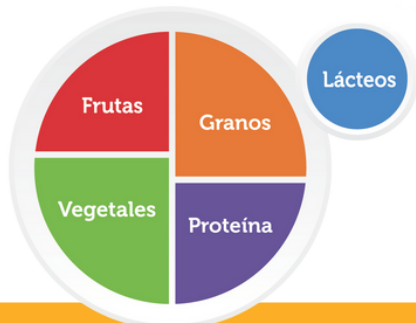
- garbanzos
- tomates
- pepino cortado en cubitos
- maíz
- queso cheddar rallado
- picatostes integrales
- bollito integral

+agrega tu aderezo

- aderezo de mostaza y miel

¡CREANDO UNA COMIDA EQUILIBRADA!

¡Para una comida equilibrada, recuerda elegir al menos 3 de los 5 grupos de alimentos de mi plato!





Menú Almuerzo de Octubre Bar Ensalada

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

9/30 - 10/04 & 10/28 - 11/01 POLLO A LA BARBACOA

- + elige tu base**
 - lechuga romana
- +elige tu proteína**
 - pollo a la barbacoa
 - garbanzos
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - cebolla roja
 - tiras de pimiento rojo
 - maíz
 - queso cheddar rallado
 - picatostes integrales
 - bollito integral
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo de mostaza y miel

10/07 - 10/11 TACO "SOUTHWEST"

- + elige tu base**
 - lechuga romana
- +elige tu proteína**
 - pollo con comino y lima
 - frijoles negros
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - tomates cherry
 - maíz
 - cebolla roja
 - queso cheddar rallado
 - chips integrales de tortilla
 - bollito integral
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo de lima y miel

10/14 - 10/18 POLLO "BUFFALO"

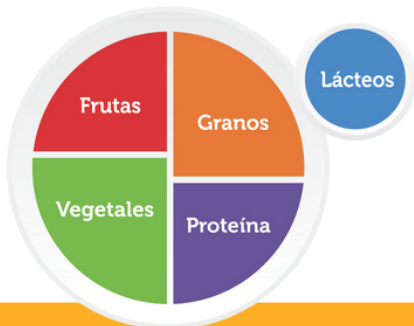
- + elige tu base**
 - ensalada de verduras de hoja mixtas
- +elige tu proteína**
 - tiras de pollo "buffalo"
 - pollo al horno con hierbas
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - pepino cortado en cubitos
 - zanahorias ralladas
 - maíz
 - frijoles rojos
 - semillas de girasol
 - queso mozzarella rallado
 - picatostes integrales
 - bollito integral
- +agrega tu aderezo**
 - salsa ranchera

10/21 - 10/25 ENSALADA DEL COCINERO

- + elige tu base**
 - ensalada de verduras de hoja mixtas
- +elige tu proteína**
 - pollo al horno con hierbas
 - huevo duro
- +elige tus ingredientes adicionales**
 - garbanzos
 - tomates
 - pepino cortado en cubitos
 - maíz
 - queso cheddar rallado
 - picatostes integrales
 - bollito integral
- +agrega tu aderezo**
 - aderezo de mostaza y miel

¡CREANDO UNA COMIDA EQUILIBRADA!

¡Para una comida equilibrada, recuerda elegir al menos 3 de los 5 grupos de alimentos de mi plato!





Menú Almuerzo de Octubre Bar Sándwich

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

9/30 - 10/04 & 10/28 -11/01 SÁNDWICH DE PAVO

sándwich de pavo

- pan integral
- pavo rebanado
- tocino de pavo
- lechuga & tomate

10/07 - 10/11 SÁNDWICH TOSTADO DE QUESO

sándwich tostado de queso

- pan integral
- queso cheddar

10/14 - 10/18 SÁNDWICH DE POLLO "BUFFALO"

sándwich de pollo "buffalo"

- bollito integral
- hamburguesa de pollo "buffalo"

10/21 - 10/25 HAMBURGUESA CON QUESO

hamburguesa con queso

- bollito integral
- hamburguesa de lomo
- queso cheddar
- lechuga & tomate
- ketchup & mostaza

¡CREANDO UNA COMIDA EQUILIBRADA!

¡Para una comida equilibrada, recuerda elegir al menos 3 de los 5 grupos de alimentos de mi plato!

