

Octubre

2017

Calendar Month

Calendar Year



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
02 Huevos revueltos con pimientos ² Pan integral ³⁶ Banano Leche	03 Avena ¹ Melon verde Leche	04 Muffin de banano ¹²³ Yogurt bajo en grasa ¹ Sandia Leche	05 Cereal integral Melon naranja Leche	06 Huevo duro ² Pan integral ³⁶ Piña Leche
09 Cerrado	10 Huevos revueltos con acelga ² Pan integral ¹²³⁶ Banano Leche	11 Avena ¹ Piña Leche	12 Cereal integral Melon verde Leche	13 Cerrado
16 Chilaquiles ² Pan integral ³⁶ Banano Leche	17 Avena ¹ Piña Leche	18 Muffin de zucchini ¹²³ Yogurt bajo en grasa ¹ Sandia Leche	19 Cereal integral Melon verde Leche	20 Cerrado
23 Salchicha de pavo Waffle integral ³ Banano Leche	24 Avena ¹ Sandia Leche	25 Muffin de zanahoria ¹²³ Yogurt bajo en grasa ¹ Melon Naranja Leche	26 Cereal integral Melon verde Leche	27 Huevo duro ² Pancito ³ Piña Leche
30 Huevos revueltos con pimientos ² Pan integral ³⁶ Banano Leche	31 Avena ¹ Piña Leche			

Notas: Este menu esta sujeto a cambios. Verde: Productos Locales

DESAYUNO

¹Lacteos, ²Huevo, ³Trigo, ⁴Pescado, ⁵Frijoles, ⁶Soya, ⁷Lentejas



Juntos Somos Líderes

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
02 Enchiladas ¹⁵ Tomates Fresas Leche	03 Repollo Hungaro Cebada/Quinoa ³ Pera Leche	04 Paella Ensalada verde Banano Leche	05 Chow Mein con tofu ^{6 6} Pasta integral ²³ Ensalada verde Naranja Leche	06 Pollo Hawaiiiano Tortilla integral ¹²³ Zanahorias Manzana Leche
09 Cerrado	10 Pasta Penne con Pollo y Brocoli ³ Naranja Leche	11 Estofado de Lentejas y Camote ⁷ Sandwich de queso ¹³ Fresas Leche	12 Dia Internacional	13 Cerrado
16 Tacos Especiales ⁶ Ensalada verde Fresas Leche	17 Muslos de pollo BBQ Pancito ³ Maiz con pimentones Sandia Leche	18 Arroz chaufa con pescado ⁴ Brocoli Pera Leche	19 Caserola de Macarron con Queso ¹³ Ejotes Manzana Leche	20 Cerrado
23 Bolognesa ⁷ Pasta integral ³⁶ Ensalada verde Pera Leche	24 Pollo salteado con zanahorias Arroz integral Banano Leche	25 Tacos de carne Brocoli Sandia Leche	26 Sopa de zapallo Sandwich de queso ¹³ Ensalada verde Naranja Leche	27 Ensalda de pasta con atun ¹⁴³ Zanahorias Manzana Leche
30 Frijoles ⁵ Arroz integral Camote Banano Leche	31 Estofado de pollo Cebada/Quinoa ³ Ejotes Manzana Leche			

Notas: Este menu esta sujeto a cambios. **Verde:** Productos Locales

¹Lacteos, ²Huevo, ³Trigo, ⁴Pescado, ⁵Frijoles, ⁶Soya, ⁷Lentejas



DC Bilingual
Public Charter School
Together We Lead Juntos Somos Líderes

ALMUERZO



Día internacional: El 12 de octubre prepararemos un plato tradicional de Nepal! Nepal se encuentra Asia, bordeando la India y China. Algunos ingredientes populares de Nepal incluyen lentejas, papas, arroz, y yogurt.