

Menú Estandar 2022



Puede recibir los LUNES:	Puede recibir los MARTES:	Puede recibir los MIÉRCOLES:	Puede recibir los JUEVES:	Puede recibir los VIERNES:	Puede recibir los SABADOS:	Puede recibir los DOMINGOS:
Desayuno: Pan de Elote de "Chuck" ^V Panqueques de Arándano Azul de "Chuck" ^V Bizcocho Salado ^V Tostada Francesa ^V	Desayuno: Cereal Frio "Cheerios" Leche Reducida en Grasa Fruta	Desayuno: Cereal Frio Kix Leche Reducida en Grasa Fruta	Desayuno: Cereal Integral "Total" Leche Reducida en Grasa Fruta	Desayuno: Revuelto de Vegetales ^V Horneado de Huevo con Calabaza ^V Frittata de Vegetales ^V Omelet ^V	Desayuno: Crema de Trigo Leche Reducida en Grasa Fruta	Desayuno: Cereal Frio "All-Bran" Leche Reducida en Grasa Fruta
Sopa/Ensalada ^V: Frijol Negro Cubano /Pasta con Albahaca Frijol Blanco & Cebada/Trigo Burgol & Lentejas Cebolla Caramelizada/Quinoa Verde Zanahorias al Curry/Farro con Betabel	Sopa ^V: Sopa de Chicharo Betabel al Curry Curry de Coco Gazpacho de Elote	Sopa/Ensalada ^V: Puré de champiñones/ Ensalada de Garbanzo con Kale Tres Frijoles Ahumados/ Ensalada de Couscous con Menta y Sumac Puré de Rabano/ Ensalada de Coliflor & Camote Puré de Espinaca/Ensalada de Lenteja Negra y Hierbas	Sopa ^V: Cúrcuma y Hierba de Limón Puré de Calabaza de Verano Puré de Calabaza Quinoa & Vegetales	Sopa ^V: Papa & Frijol Blanco Lenteja al Limón Papa al Curry Berenjena Ahumada	Sopa ^V: Apio & Ajo Papa & Brócoli Puré de Vegetales Frijol Negro & Maíz	Sopa ^V: Vegetales Creole Chicharo Amarillo Frijol Negro & Col Rizada Sancocho Vegano
Pan Integral	Pan Integral	Pan Integral	Pan Integral	Pan Integral	Pan Integral	Pan Integral
Plato Principal: Salmón con Pesto de Hierbas Pilaf de Quinoa Vegetales Mixtos Pescado Sazonado con Especies de Africa del Norte Couscous Vegetales Mixtos Pescado con Hierba de Limón Puré de Papa Vegetales Mixtos Pescado Glaseado con Jengibre Ensalada Asiática Vegetales Mixtos	Plato Principal: Pollo Molido Asado Arroz Integral Frito Vegetales Mixtos Salchicha de Pollo con Pimientos Vegetales Mixtos Guiso de Pollo Arroz Salvaje Vegetales Mixtos Salchicha de Pollo Frijoles y Col Rizada Puré de Papa y Coliflor	Plato Principal: Hamburguesa de Res Ensalada de Pasta Vegetales Mixtos Ragú de Res Puré de Papa Vegetales Mixtos Hamburguesa de Res con Cebolla Morada Vegetales Mixtos Picadillo de Res Arroz de Ajo y Huevo Vegetales Mixtos	Plato Principal: Hamburguesa de Kale ^V Puré de Papa Vegetales Mixtos Platillo de Pasta y Quinoa ^V Vegetales Mixtos Hamburguesa de Vegetales ^V Trigo Burgol Vegetales Mixtos Curry de Garbanzo ^V Couscous Vegetales Mixtos	Plato Principal: Puerco y Frijol Cocido Lentamente Vegetales Mixtos Cerdo Agridulce Arroz Blanco Vegetales Mixtos Estofado de Cerdo Papas Vegetales Mixtos Sofrito de Cerdo Quinoa con Chicharos Vegetales Mixtos	Plato Principal: Escabeche de Pescado Puré de Frijol Negro Vegetales Mixtos Pollo Horneado Estilo "Cape Cod" Arroz y Quinoa Roja Vegetales Mixtos Salmon Glaseado Teriyaki Arroz a las Cinco Especies Vegetales Mixtos Pescado con Alcaparras Pasta con Pesto Verduras Mixtas	Plato Principal: Res Picada con Frijoles Arroz al Curry Vegetales Mixtos Pastel de Carne Puré de Camote Vegetales Mixtos Chile Verde de Res Arroz Amarillo Vegetales Mixtos Hamburguesas de Res al Balsámico Puré de Papa con Albaca Verduras Mixtas

^V = Vegetarian

Postre: Galleta Hecha en Casa	Postre: Fruta de Temporada	Postre: Pastel de Coco	Postre: Fruta de Temporada	Postre: Pastel de Vainilla	Postre: Fruta de Temporada	Postre: Fruta de Temporada