

Nuestras comidas están siempre recién preparadas en nuestra cocina. Usted podrá recibir una variedad de los siguientes alimentos cada semana.

## DESAYUNO | 1 POR SEMANA

Las ofertas de desayuno serán una de las siguientes por semana.

Revuelto de Vegetales

Frittata Vegetal

Panqueques al Estilo  
de Arándanos

Tostada Francesa

## ALMUERZO | 5 POR SEMANA

Nuestras ofertas de almuerzo son una combinación de sopas y ensaladas, y se sirven con panecillos.

### SOPAS | 3 POR SEMANA

Frijol Negro Cubano

Frijoles Cannellini  
Y Cebada

Cebolla Caramelizada

Zanahoria al Curry

Sopa de  
Guisantes Partidos

Remolacha Roja al Curry

Curry de Coco

Gazpacho de Maíz

Puré de Champiñones

Ensalada Ahumada de  
Tres Frijoles

Puré de Chirivía

Puré de Espinacas

### ENSALADAS | 2 POR SEMANA

Macarrones de Albahaca

Quinoa Verde

Remolacha Farro

Bulgur Trigo y Lentejas

Cuscús con Menta  
y Zumaque

Ensalada de Hierbas de  
Lentejas Negras

Ensalada de Garbanzos  
Asados con Col Rizada

Arroz Integral Asiático y  
Ensalada de Edámame

Todas  
nuestras  
comidas son:



Bajas en  
sodio



Saludable para  
el Corazón

Somos una cocina libre de mariscos / nueces. Nuestras comidas pueden contener trigo, huevos, soja, pescado, productos lácteos y sésamo.



## — ENTRADAS PARA LA CENA | 5 POR SEMANA —

Todos los platos principales son saludables para el corazón, bajos en sodio e incluyen una proteína, grano y verdura. Los platos principales pueden variar.

Carne Filipina

Pastel de Carne Sureño

Estofado de Carne al Cilantro con Calabaza

Carne Glaseado con Miel

Pescado Asado con Pesto

Filete de Abadejo con Salsa de Estragón

Abadejo de Sudeste Asiático

Abadejo al Horno de Norte de Italia

Pescado al Horno con Salsa de Mostaza y Miel

Albondigas de Pescado

Pescado Glaseado con Miel y Ajo

Pastel de Pescado

Salteado de Verduras de Temporada

Guisado de Remolacha y Calabaza

Guisado de Verduras Locales

Cazuela de Verduras Vegana

Pollo Estofado con Coco

Muslo de Pollo Asado

Guisado Cremoso de Pollo y Espinacas

Pollo Guisado con Okra

## — P O S T R E S —

Servimos dos galletas de la casa recién horneadas por semana, junto con tazas de frutas mixtas.  
¡También recibirás un pastel de cumpleaños personalizado cada año!



**Sostenibilidad de nuestros productos**

Peces capturados en el medio silvestre | Carne de res alimentada con pasto | Pollo sin antibióticos de especias de origen único | Hierbas cultivadas en nuestro jardín en la azotea

