

Las comidas están preparadas en nuestra cocina.
Cada semana, usted recibirá una variedad de las siguientes comidas.

DESAYUNO | 1 POR SEMANA

La oferta de desayuno incluye una de las siguientes preparadas por semana.

Omelette de Vegetales

Frittata de Vegetales

Tostada Francesa

Panqueque con Arándanos

ALMUERZO | 5 POR SEMANA

Nuestros almuerzos son una combinación de sopas y ensaladas, y se sirven con panecillos.

SOPAS | 3 POR SEMANA

Frijol Negro Cubano

Frijoles Cannellini
y Cebada

Puré de Champiñones

Cebolla Caramelizada

Remolacha Roja al Curry

Ahumada de Tres Frijoles

Guisantes Partidos

Curry de Coco

Zanahoria al Curry

Puré de Nabo

Habichuelas Blancas
y Maíz

Puré de Espinacas

ENSALADAS | 2 POR SEMANA

Pasta con Albahaca

Quinoa Verde

Remolacha y Farro

Trigo Burgol y Lentejas

Cuscús con Menta
y Zumaque

Garbanzos Asados y
Col Rizada

Arroz Integral y Edamame

Lentejas Negras y Hierbas

Todas
nuestras
comidas son:



Bajas en
Sodio



Saludables para
el Corazón

Somos una cocina libre de mariscos / frutos secos. Nuestras comidas pueden contener trigo, huevo, soja, pescado, lácteos y sésamo.



CENA | 5 POR SEMANA

Todas las comidas principales son saludables para el corazón, bajas en sodio e incluyen una proteína, un grano y vegetales.
Las comidas principales pueden variar.

Salmón con Pesto
de Hierbas

Carne de Res Estofada
con Jengibre

Picadillo de Carne de Res

Garbanzos Guisados

Pollo con Ajies "Ancho"

Bacalao con Glaseado
de Miso

Chuleta de Cerdo con
Papas y Gravy

Lomo de Cerdo Asado
con Repollo Guisado

Carne de Res Estofada
con Menta y Zumaque

Chuletas de Cerdo con
Salsa de Manzana

Hamburguesa de
Vegetales

Estofado de Frijoles
Blancos y Negros

Hamburguesa de Res con
Ketchup Casero

Pata de Pollo
con Glaseado de Hoisin

Abadejo Estilo Asiático

Patatas de Pollo Estilo
Caribeño

Pollo Asado al Zumaque

Abadejo con Glaseado
de Jengibre

Curry de Garbanzos

Cerdo con Mojo Rojo

POSTRE

Servimos dos galletas dulces horneadas en la casa por semana,
y fruta mixta envasada en jugo.
¡Recibirá también un pastel personalizado de cumpleaños cada año!



**Sustentabilidad
de nuestros
productos**

Pescado salvaje | Carne de res alimentada con pasto | Pollo sin el uso de antibióticos | Hierbas del jardín de nuestra azotea.

