

UNA MESA

	Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
 Cocina reconfortante	Pollo con parmesano y espagueti a la marinara Pizza con queso (v). Ensalada de la huerta con coliflor asado	Quesadilla de taco Quesadilla con queso (v). Frijoles horneados Frijoles negros estilo mexicano Habichuelas con parmesano	Pavo asado con gravy y panecillo de cena Nachos con frijoles y queso (v). Puré de papas Maíz mexicano	Sándwich de pollo picante Tazón de desayuno fiesta de papas con panecillo (v). Rodajas de zanahoria sazonadas Camotes fritos	Macarrones con queso ahumados con nudo de ajo. Lasaña arrollada con pan de ajo en nudo (v). Maíz azteca Ensalada César de acompañamiento
 Comida para llevar	Envuelto de pollo César	Sándwich de ensalada de atún	Ensalada de pollo crujiente con panecillo redondo	Caja de hummus (v)	Sándwich de pavo y queso
Desde la huerta 	Taza de fresas Rodajas de naranja Zanahorias pequeñas Superensalada	Banana Uvas rojas Guisantes fríos Superensalada	Rodajas de naranja Arándanos congelados Tiras de pimiento rojo Superensalada	Rebanadas de manzana fresca Mandarina Garbanzos asados Superensalada	Rodajas de naranja Peras en cubos Bastones de apio Superensalada

Todos los productos derivados de cereales son integrales.
(v) corresponde a opciones vegetarianas (incluye leche y huevos) y (ve) se refiere a opciones veganas. Los artículos de origen local se ofrecen diariamente. Este menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto.

SE
OFRECE
TODOS
LOS DÍAS

Leche blanca sin grasa
Leche blanca baja en grasa al 1 %

ADEREZOS

Italiano, ranch, ketchup, mayonesa, mostaza

UNA MESA

	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
 Cocina reconfortante	Pollo a la mantequilla con arroz integral Hamburguesa vegetariana (v). Cuñas de papas sazonadas Ensalada de la huerta	Espagueti y marinara con carne de res y pan de ajo en nudo Sándwich de queso a la parrilla (v). Habichuelas con parmesano Camotes fritos	Pollo al curry con arroz integral. Lo Mein vegetariano con tofu (v). Brócoli asado y zanahorias Ensalada asiática de frijoles	Muslo de pollo empanizado con macarrones y queso Penne con salsa Alfredo al horno con nudo de ajo (v). Ensalada César de acompañamiento o Coles silvestres	Chili vegetariano con chips de tortilla (v). Pizza con queso (v). Brócoli asado y pimientos rojos Maíz asado
 Delicatesen	Caja bento de embutidos	Ensalada del chef con huevo duro y pan de ajo en nudo (v)	Ensalada César de pollo con palitos de pan	Sándwich de mantequilla de semillas de girasol y jalea (ve)	Sándwich de pavo y queso
 Desde la huerta	Rebanadas de manzana Mandarina Rebanadas de pepino Superensalada	Rodajas de naranja Puré de manzana Brócoli fresco Superensalada	Peras enlatadas Arándanos congelados Zanahorias pequeñas Superensalada	Banana Rodajas de naranja Bastones de apio Superensalada	Puré de manzana Uvas rojas Guisantes fríos Superensalada

SE

OFRECE
TODOS
LOS DÍAS

Leche blanca sin grasa
Leche blanca baja en grasa al 1 %

ADEREZOS

Italiano, ranch, ketchup, mayonesa, mostaza

Todos los productos derivados de cereales son integrales.
(v) corresponde a opciones vegetarianas (incluye leche y huevos) y (ve) se refiere a opciones veganas. Los artículos de origen local se ofrecen diariamente. Este menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto.

UNA MESA

	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
 Cocina reconfortante	Tacos suaves con carne de res Palitos de pan de queso y marinara (v). Ensalada de la huerta con aderezo ranch Frijoles refritos	Nuggets de pollo con palitos de pan Colorida marinara con palitos de pan (v). Guisantes Ensalada francesa de zanahoria	Palitos de tostada francesa con hamburguesa de salchicha de pavo. Lo Mein vegetariano con tofu agridulce (v). Pimientos y cebollas asados Fiesta de papas	Muslo de pollo empanizado con panecillo de cena. Sándwich Sloppy Joe con salsa barbacoa (ve). Ejotes Zanahorias pequeñas	Fajitas de pollo y arroz jollof con pan plano. Quesadilla con queso (v). Brócoli asado Frijoles refritos
 Comida para llevar	Parfait de banana y fresa (v)	Caja bento de pizza (v)	Ensalada fiesta con palito de pan	Envuelto de pollo César	Sándwich de ensalada de atún
 Desde la huerta SE OFRECE TODOS LOS DÍAS Leche blanca sin grasa Leche blanca baja en grasa al 1 % ADEREZOS Italiano, ranch, ketchup, mayonesa, mostaza	Peras enlatadas Rodajas de naranja Zanahorias pequeñas Superensalada	Rebanadas de manzana Sandía Bastones de apio Superensalada	Puré de manzana Mandarinas Camotes Superensalada	Rodajas de naranja Rebanadas de manzana Tiras de pimiento rojo Superensalada	Banana Arándanos congelados Ensalada de tomate y pepino Superensalada

Todos los productos derivados de cereales son integrales.
(v) corresponde a opciones vegetarianas (incluye leche y huevos) y (ve) se refiere a opciones veganas. Los artículos de origen local se ofrecen diariamente. Este menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto.

UNA MESA



Cocina reconfortante



Delicatesen



Desde la huerta

SE OFRECE TODOS LOS DÍAS

Leche blanca sin grasa
Leche blanca baja en grasa al 1 %

ADEREZOS

Italiano, ranch, ketchup, mayonesa, mostaza

	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
No hay clases	Espagueti con pan rallado de panko y marinara con carne de pavo Penne al horno con palitos de pan (v). Habichuelas con parmesano Tater Tots	Tiras de pollo a la parrilla sazonadas con arroz integral. Tazón de falafel con arroz integral, tomates y tzatziki (v). Garbanzos y calabacines guisados Ejotes	Estofado de pavo y maíz con chile verde. Quesadilla con queso (v). Plátanos horneados Ensalada de tomate y pepino	Enchiladas de carne de res. Pizza con queso (v). Ensalada César de acompañamiento Frijoles negros estilo mexicano	
	Sándwich de pavo y queso	Caja de hummus (v)	Caja bento de pizza (v)	Ensalada César de pollo con palitos de pan	
No hay clases	Peras enlatadas Rebanadas de manzana Brócoli fresco Superensalada	Banana fresca Uvas rojas Guisantes fríos Superensalada	Mango Bocaditos de piña Ensalada de repollo morado Superensalada	Rodajas de naranja Melón cantalupo Maíz asado Superensalada	

Todos los productos derivados de cereales son integrales.
(v) corresponde a opciones vegetarianas (incluye leche y huevos) y (ve) se refiere a opciones veganas. Los artículos de origen local se ofrecen diariamente. Este menú está sujeto a cambios según la disponibilidad del producto.