

VEGETARIANO



¡HAGA SU RESERVA PARA ALMOZAR
CON AL MENOS UN DÍA LABORABLE
DE ANTICIPACIÓN!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	9/1 Frijoles cannellini a la cazadora con pasta penne <u>Verduras italianas</u> Betabeles Harvard C Jugo de naranja FRUTA/POSTRE	9/2 Pad Thai de tofu C Verduras salteadas C Coliflor Bolillo integral de trigo con mantequilla FRUTA/POSTRE	9/3 Albóndigas vegetarianas con salsa hawaiana Arroz integral <u>Chícharos y zanahorias</u> C Verduras de invierno FRUTA/POSTRE	9/4 Hamburguesa vegetariana con lechuga, tomate, cebolla, mayonesa y mostaza en un bollo integral Ejotes con C pimientos rojos Jitomates guisados FRUTA/POSTRE
9/7	9/8	9/9	9/10	9/11
DÍA DEL TRABAJO	Tofu al curry con fideos integrales C Verduras de California Chícharos FRUTA/POSTRE	Frijoles pintos Valencia con arroz integral C Coles de bruselas <u>Mezcla de frijoles</u> FRUTA/POSTRE	Burrito de frijoles y queso con salsa enchilada & queso C <u>Verduras de fiesta</u> Maíz mexicali FRUTA/POSTRE	Guisado de lentejas con arroz integral <u>Zanahorias</u> C Brócoli y coliflor FRUTA/POSTRE
9/14	9/15	9/16	9/17	9/18
Hamburguesa vegetariana con lechuga, tomate, cebolla, mayonesa y mostaza en un bollo integral Ejotes con C pimientos rojos Jitomates guisados FRUTA/POSTRE	Chana masala con arroz integral C Brócoli <u>Verduras Key Largo</u> FRUTA/POSTRE	Frijoles cannellini a la cazadora con pasta penne <u>Verduras italianas</u> Betabeles Harvard C Jugo de naranja FRUTA/POSTRE	Pad Thai de tofu C Verduras salteadas C Coliflor Bolillo integral de trigo con mantequilla FRUTA/POSTRE	Albóndigas vegetarianas con salsa hawaiana Arroz integral <u>Chícharos y zanahorias</u> C Brócoli y coliflor FRUTA/POSTRE
9/21	9/22	9/23	9/24	9/25
Guiso de lentejas con arroz integral <u>Zanahorias</u> C Brócoli y coliflor FRUTA/POSTRE	Espagueti con albóndigas vegetarianas y salsa marinara Ejotes con C pimientos rojos <u>Verduras escandinavas</u> FRUTA/POSTRE	Tofu al curry con fideos integrales C Verduras de California Chícharos FRUTA/POSTRE	Frijoles pintos Valencia con arroz integral C Coles de bruselas <u>Mezcla de frijoles</u> FRUTA/POSTRE	Burrito de frijoles y queso con salsa enchilada & queso C <u>Verduras de fiesta</u> Maíz mexicali FRUTA/POSTRE
9/28	9/29	9/30		
Albóndigas vegetarianas con salsa hawaiana Arroz integral <u>Chícharos y zanahorias</u> C Brócoli y coliflor FRUTA/POSTRE	Hamburguesa vegetariana con lechuga, tomate, cebolla, mayonesa y mostaza en un bollo integral Ejotes con C pimientos rojos Jitomates guisados FRUTA/POSTRE	Chana masala con arroz integral C Brócoli <u>Verduras Key Largo</u> FRUTA/POSTRE		

Todas las comidas se sirven con leche semidescremada.

2 OPCIONES DIARIAS DE PLATO PRINCIPAL:
ENTRADA VEGETARIANA O ENSALADA DESTACADA (POLLO CON ARÁNDANOS Y NUECES CON VINAGRETA BALSÁMICA).

— Vitamina A

+ Alto en sodio

C Vitamina C

Los alimentos preparados en esta cocina pueden contener o estar en contacto con nueces, ajonjolí, cacahuates, soya, huevos, leche, pescado, mariscos crustáceos, trigo y productos con gluten. A pesar de las precauciones, puede ocurrir contaminación cruzada. No podemos garantizar que las comidas estén libres de alérgenos.