

VEGETARIANO



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			10/1 Frijoles cannellini a la cazadora con pasta penne <u>Verduras italianas</u> Betabeles Harvard C Jugo de naranja FRUTA/POSTRE	10/2 Pad Thai de tofu C Verduras salteadas C Coliflor Bolillo integral de trigo con mantequilla FRUTA/POSTRE
10/5 Frijoles negros con salsa y queso con tortilla de harina Calabacita C <u>Verduras fiesta</u> FRUTA/POSTRE	10/6 Tofu chow mein C Verduras salteadas C Coliflor Frijoles negros Bolillo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	10/7 Albóndigas kofta sobre arroz integral <u>Chícharos y zanahorias</u> C Floretes de brócoli FRUTA/POSTRE	10/8 Curry de tofu sobre arroz integral C Coles de Bruselas <u>Mezcla de frijoles</u> FRUTA/POSTRE	10/9 + Sloppy joe de frijol pinto en pan integral Betabeles Harvard <u>Verduras italianas</u> C Jugo de naranja FRUTA/POSTRE
10/12 DÍA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS	10/13 Espagueti con albóndigas vegetarianas y salsa Alfredo <u>Verduras escandinavas</u> Ejotes con C pimientos rojos FRUTA/POSTRE	10/14 Hamburguesa vegetariana con lechuga, tomate, cebolla, mayonesa y mostaza en un bollo integral C Coles de Bruselas Jitomates guisados FRUTA/POSTRE	10/15 + Burrito de frijoles y queso con salsa enchilada & queso C <u>Verduras de fiesta</u> Maíz mexicali FRUTA/POSTRE	10/16 Chili vegetariano <u>Zanahorias glaseadas</u> C Verduras de invierno Bolillo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE
10/19 + Sloppy joe de frijol pinto en pan integral Betabeles Harvard <u>Verduras italianas</u> C Jugo de naranja FRUTA/POSTRE	10/20 Frijoles negros con salsa y queso con tortilla de harina Calabacita C <u>Verduras fiesta</u> FRUTA/POSTRE	10/21 Tofu chow mein C Verduras salteadas C Coliflor Frijoles negros Bolillo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	10/22 Albóndigas kofta sobre arroz integral Chícharos y zanahorias C Floretes de brócoli FRUTA/POSTRE	10/23 Curry de tofu sobre arroz integral C Coles de Bruselas <u>Mezcla de frijoles</u> FRUTA/POSTRE
10/26 Chili vegetariano <u>Zanahorias glaseadas</u> C Verduras de invierno Bolillo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	10/27 Tofu hawaiano con fideos integrales C Verduras California Chícharos FRUTA/POSTRE	10/28 Espagueti con albóndigas vegetarianas y salsa Alfredo <u>Verduras escandinavas</u> Ejotes con C pimientos rojos FRUTA/POSTRE	10/29 Hamburguesa vegetariana con lechuga, tomate, cebolla, mayonesa y mostaza en un bollo integral C Coles de Bruselas Jitomates guisados FRUTA/POSTRE	10/30 + Burrito de frijoles y queso con salsa de enchilada y queso C <u>Verduras fiesta</u> Maíz mexicali FRUTA/POSTRE

Todas las comidas se sirven con leche semidescremada.

**2 OPCIONES DE PLATO PRINCIPAL DIARIO:
VEGETARIANO O ENSALADA ESPECIAL (POLLO ASIÁTICO).**

— 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.