VEGETARIANO

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11/2	**11/3**	**11/4**	**11/5**	**11/6**
Curry de tofu sobre arroz integral C Coles de Bruselas Mezcla de frijoles FRUTA/POSTRE	+ Sloppy joe de frijol pinto en pan integral Betabeles Harvard Verduras italianas C Jugo de naranja FRUTA/POSTRE	Frijoles negros con salsa y queso con tortilla de harina Calabacita C Verduras fiesta FRUTA/POSTRE	Tofu chow mein C Verduras salteadas C Coliflor Frijoles negros Bolillo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	Albóndigas kofta sobre arroz integral Chícharos y zanahorias C Floretes de brócoli FRUTA/POSTRE
11/9	**11/10**	**11/11**	**11/12**	**11/13**
+ Burrito de frijoles y queso con salsa de enchilada y queso C Verduras fiesta Maíz mexicali FRUTA/POSTRE	Chili vegetariano Zanahorias glaseadas C Verduras de invierno Bolillo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	**DÍA DE VETERANOS**	Espagueti con albóndigas vegetariana y salsa Alfredo Verduras escandinavas Ejotes con C pimientos rojos FRUTA/POSTRE	Hamburguesa vegetariana con lechuga, tomate, cebolla, mayonesa y mostaza en un bollo integral C Coles de Bruselas Jitomates guisados FRUTA/POSTRE
11/16	**11/17**	**11/18**	**11/19**	**11/20**
Albóndigas kofta sobre arroz integral Chícharos y zanahorias C Floretes de brócoli FRUTA/POSTRE	Curry de tofu sobre arroz integral C Coles de Bruselas Mezcla de frijoles FRUTA/POSTRE	+ Sloppy joe de frijol pinto en pan integral Betabeles Harvard Verduras italianas C Jugo de naranja FRUTA/POSTRE	Frijoles negros con salsa y queso con tortilla de harina Calabacita C Verduras fiesta FRUTA/POSTRE	Tofu chow mein C Verduras salteadas C Coliflor Frijoles negros Bolillo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE
11/23	**11/24**	**11/25**	**11/26**	**11/27**
Hamburguesa vegetariana con lechuga, tomate, cebolla, mayonesa y mostaza en un bollo integral C Coles de Bruselas Jitomates guisados FRUTA/POSTRE	+ Burrito de frijoles y queso con salsa enchilada & queso C Verduras de fiesta Maíz mexicali FRUTA/POSTRE	Chili vegetariano Zanahorias glaseadas C Verduras de invierno Bolillo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	**DÍA DE ACCIÓN DE GRACIAS**	**DÍA DESPUÉS DE ACCIÓN DE GRACIAS**
11/30				
Tofu chow mein C Verduras salteadas C Coliflor Frijoles negros Bolillo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE				

Todas las comidas se sirven con leche semidescremada.

2 OPCIONES DE PLATO PRINCIPAL DIARIO: VEGETARIANO O ENSALADA ESPECIAL (POLLO BBQ CON FRIJOLES NEGROS, MAÍZ, CEBOLLA MORADA Y ADEREZO RANCH).

Vitamina A

C Vitamina C

\+ Alto en sodio

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.