





Todos los rollos/panecillos son integrales a menos que se indique lo contrario. Todas las comidas se sirven con leche o yogur. Todo el jugo es 100% jugo de fruta.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Nombre: _____</p> <p>Ubicación: _____</p> <p>Fecha: _____</p>		<p>1) CALIENTE: Barbacoa de carne desmenuzada, ensalada de col, brócoli, bollo de trigo, pera</p> <p>FRÍO: Ensalada de atún a la parrilla y pasta integral, ensalada de guisantes, remolacha en rodajas, rollo, pera</p> <p>VERDURAS: tofu a la barbacoa, ensalada de col, brócoli, bollo de trigo, pera</p>	<p>2)  CALIENTE: lomo de cerdo asado, habas, zanahorias, puré de papas, panecillo</p> <p>FRÍO: pechuga de pavo ahumada, pan de sándwich, ensalada de papas, palitos de zanahoria</p> <p>VERDURAS: Manicotti de queso con marinara, habas, zanahorias, puré de papas, panecillo</p>	<p>3) CALIENTE: Chili de pollo con frijoles blancos, papa baby al horno, judías verdes, ensalada verde, pan de maíz, plátano</p> <p>FRÍO: Rotini de limón y albahaca con pollo a la parrilla, ensalada verde, rodajas de tomate, plátano</p> <p>VERDURAS: Chile vegano con frijoles blancos, papa baby al horno, judías verdes, ensalada verde, pan de maíz, plátano</p>
<p>6) CALIENTE: Espaguetis con salsa de carne, brócoli, calabaza amarilla, palitos de pan, naranja</p> <p>FRÍO: Ensalada de Pollo de California con Almendras y Uvas, Ensalada Verde, Brócoli Marinado, Rollo de Sándwich, Naranja</p> <p>VERDURAS: Ziti al horno con queso, brócoli, calabaza amarilla, palitos de pan, naranja</p>	<p>7) CALIENTE: Pollo al curry, pilaf de arroz integral, pisto, zanahorias asadas con eneldo, pan naan</p> <p>FRÍO: Roast Beef & Swiss, Pan de sándwich, Ensalada de papas, Remolacha en rodajas</p> <p>VERDURAS: Pollo al curry vegano, pilaf de arroz integral, pisto, zanahorias asadas con eneldo, pan naan</p>	<p>8) CALIENTE: Asado a la olla con salsa, puré de papas, judías verdes, coliflor, panecillo, cóctel de frutas</p> <p>FRÍO: Fideos de sésamo con pollo, ensalada de judías verdes, ensalada de zanahoria y pasas, rollo, cóctel de frutas</p> <p>VERDURAS: Asado vegano con salsa, puré de papas, judías verdes, coliflor, panecillo, cóctel de frutas</p>	<p>9) CALIENTE: Muslos de pollo teriyaki, pilaf de arroz salvaje, col rizada salteada con cebolla, ensalada de col, panecillo</p> <p>FRÍO: ensalada de atún, ensalada de cuscús, ensalada de col, remolacha en rodajas, rollo</p> <p>VERDURAS: Tofu teriyaki, pilaf de arroz salvaje, col rizada salteada con cebolla, ensalada de col, panecillo</p>	<p>10) CALIENTE: Trozos de salmón al horno con tomate y eneldo salteado, ensalada tibia de farro, guisantes, ensalada verde, rollo de la casa Parker, manzana</p> <p>FRÍO: Deslizador de ensalada de pollo al pesto, Rollos deslizantes de papa, Ensalada de judías verdes, Rodajas de pepino, Manzana</p> <p>VERDURAS: Albóndigas veganas a la barbacoa, ensalada tibia de farro, guisantes, ensalada verde, rollo de la casa Parker, manzana</p>

<p>13) CALIENTE: Mojito y lima, tilapia, frijoles rojos y arroz, quimbombó frito al horno, pan de maíz, verduras de California, mango cortado en cubitos</p> <p>FRÍO: Ensalada de pasta integral de mariscos, ensalada de tres frijoles, rodajas de pepino, rollo, mango cortado en cubitos</p> <p>VERDURAS: filetes de pollo veganos, frijoles rojos y arroz, quimbombó frito al horno, pan de maíz, verduras de California, mango cortado en cubitos</p>	<p>14) CALIENTE: estofado de ternera campestre, patatas hervidas, col rizada, panecillo</p> <p>FRÍO: pechuga de pollo a la parrilla, ensalada verde, brócoli marinado, rollo de sándwich</p> <p>VERDURAS: Champiñón Portobello, tofu, estofado de verduras y frijoles, papas hervidas, col rizada, panecillo</p>	<p>15) CALIENTE: Muslos de pollo frito al horno, macarrones con queso, zanahorias en rodajas, espinacas, panecillo, manzana</p> <p>FRÍO: Ensalada de Pavo, Ensalada de Frijoles de Lima y Maíz, Ensalada de Zanahoria y Pasas, Pan de Molde, Manzana</p> <p>VERDURAS: Pollo vegano frito al horno, macarrones con queso, zanahorias en rodajas, espinacas, panecillo, manzana</p> <p>MAGDALENA DE CUMPLEAÑOS***</p>	<p>16)  CALIENTE: Chuleta de cerdo empanizada al horno, batatas al horno, judías verdes, maíz</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo de California con almendras y uvas, Ensalada verde, Ensalada de judías verdes, Croissant</p> <p>VERDURAS: Hamburguesa vegetariana con salsa de verduras, batatas al horno, judías verdes, maíz, rollo de Parker House</p>	<p>17) SABOREA EL MUNDO</p> <p>CALIENTE: Kafta de ternera (carne molida con hierbas y especias), arroz basmati, hummus, pan de pita, ensalada de pepino y yogur, naranja</p> <p>FRÍO: shawarma de pollo, ensalada libanesa (lechuga, tomate, pepino, cebolla morada, menta, vinagreta de cítricos, hummus, pan de pita, naranja</p> <p>VERDURAS: Sándwich de falafel, arroz basmati, hummus, pan de pita, ensalada de pepino y yogur, naranja</p> <p>¡BIENVENIDOS AL LÍBANO!</p>
<p>20) CALIENTE: barbacoa de pollo desmenuzado, gajos de papa, brócoli, bollo, pera</p> <p>FRÍO: Ensalada de atún y pasta a la parrilla, Ensalada de guisantes, Tomates guisados, Rollo, Pera</p> <p>VERDURAS: tofu a la barbacoa, gajos de papa, brócoli, bollo, pera</p>	<p>21) PRUEBE LOS EE. UU.</p> <p>CALIENTE: Fajitas de Carne con Pimientos y Cebollas, Arroz Verde Mexicano, Frijoles Negros, Zanahorias en Rodajas, Tortilla</p> <p>FRÍO: Ensalada de Pollo del Suroeste con Maíz, Frijoles Negros, Pimientos y Tiras de Tortilla, Aderezo Ranchero, Pico de Gallo, Tortilla</p> <p>VERDURAS: Fajitas veganas, arroz verde mexicano, frijoles negros, zanahorias en rodajas, tortilla</p> <p>¡BIENVENIDO AL SUROESTE!</p>	<p>22) CALIENTE: Pollo agridulce, arroz integral, mezcla de verduras asiáticas, rollo, plátano</p> <p>FRÍO: rosbif y queso cheddar, pan de sándwich, ensalada de papa griega (sin mayonesa), remolacha en rodajas, plátano</p> <p>VERDURAS: Pollo agridulce vegano, arroz integral, mezcla de verduras asiáticas, panecillo, plátano</p>	<p>23) PICANTE: Tilapia con pimienta y limón, ñoquis con salsa Alfredo, frijoles de cera, verduras de California, pita</p> <p>FRÍO: Jamón y Suizo, Bagel en Rodajas, Palitos de Zanahoria y Apio, Ensalada de Col, Ensalada de Cuscús</p> <p>VERDURAS: Manicotti de queso, verduras mixtas, col rizada al vapor, panecillo</p>	<p>24) CALIENTE: Salisbury bistec y salsa, puré de papas, col rizada, maíz, rollo parker house, manzana</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo al curry, Ensalada de arroz salvaje, Ensalada de tomate marinado, Rodajas de pepino, Rollo, Manzana</p> <p>VERDURAS: Filete y salsa vegana de Salisbury, puré de papas, col rizada, maíz, rollo parker house, manzana</p>

<p>27) CERRADO</p>  <p>Día de los caídos</p>	<p>28)</p> <p>CALIENTE: Ziti al horno con carne de res, judías verdes, verduras Capri, palitos de pan, duraznos cortados en cubitos</p> <p>FRÍO: Fettucine con tomates cortados en cubitos y pollo a la parrilla, floretes de brócoli, ensalada de zanahoria y pasas, rollo, duraznos cortados en cubitos</p> <p>VERDURAS: Ziti vegetariano al horno con verduras, ricotta y mozzarella, judías verdes, verduras Capri, palitos de pan, duraznos cortados en cubitos</p>	<p>29)</p> <p>CALIENTE: Pollo Ala King con verduras, arroz pilaf, espinacas, panecillo</p> <p>FRÍO: Plato de ensalada de huevo, Ensalada de pasta, Ensalada de espinacas, Ensalada de repollo, Rollo</p> <p>VERDURAS: Tofu Ala King con verduras, arroz pilaf, espinacas, panecillo</p>	<p>30)</p> <p>CALIENTE: platija asada, ensalada de farro tibia, col rizada salteada, tomates guisados, rollo de la casa Parker</p> <p>FRÍO: Jamón ahumado y queso, pan de molde (2), remolacha en rodajas, ensalada de patatas</p> <p>VERDURAS: Lentejas rojas y verdes caribeñas, ensalada tibia de farro, col rizada salteada, tomates guisados, panecillo Parker House</p>	<p>31)</p> <p> CALIENTE: Chuleta de cerdo asada con salsa, quinua, zanahorias, puré de papas, pan de maíz, puré de manzana</p> <p>FRÍO: Rotini de lima y perejil con pollo a la parrilla, ensalada verde, ensalada de garbanzos, rollo, puré de manzana</p> <p>VERDURAS: Burrito de verduras y frijoles a la parrilla, quinua, zanahorias, puré de papas, pan de maíz, puré de manzana</p>
--	---	--	--	--

NOTAS NUTRICIONALES: Es posible que se pierda diferentes nutrientes que proporcionan diferentes alimentos si come los mismos alimentos todos los días. Por ejemplo, los anacardos y los piñones son una buena fuente de magnesio. Pero si no comes semillas de girasol y avellanas de vez en cuando, es posible que estés escatimando en vitamina E.

La misma regla se aplica al color de los alimentos. Cada color del arco iris aporta beneficios nutricionales únicos, esencial es para una salud óptima. Por ejemplo, las verduras y frutas verdes le proporcionan muchos fitonutrientes de origen vegetal como la clorofila. Pero es posible que le falten los fitonutrientes de los alimentos de origen vegetal rojo, naranja, amarillo y azul/morado. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomienda preparar su plato con una variedad de frutas, verduras, granos, lácteos y proteínas magras. Asegúrese de llenar la mitad de su plato con frutas y verduras y luego agregue granos integrales y proteínas.

Trate de agregar nuevas variaciones de color a su rotación de dieta, como coliflor morada, espárragos blancos, batatas y zanahorias con los colores del arco iris. Si no está seguro de por dónde empezar, consulte con un dietista.