

Todos los rollos/panecillos son integrales a menos que se indique lo contrario. Las comidas de martes y jueves incluyen jugo o fruta y yogur. Las comidas de los lunes, miércoles y viernes sirven leche.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1) CALIENTE: filete de pescado ennegrecido, tomates guisados, pilaf de arroz salvaje, coles de Bruselas, rollo, puré de manzana</p> <p>FRÍO: Rotini de limón y albahaca con pollo a la parrilla, ensalada verde, rodajas de tomate, panecillo, puré de manzana</p> <p>VERDURAS: Tofu salteado y verduras, tomates guisados, pilaf de arroz salvaje, coles de Bruselas, panecillo, puré de manzana</p>	<p>2) CALIENTE: hamburguesa con queso de ternera, gajos de patata, judías verdes, pan de trigo</p> <p>FRÍO: Ensalada de pasta con mariscos, Ensalada de zanahoria y pasas, Ensalada de tres frijoles, Rollo</p> <p>VERDURAS: Hamburguesa vegetariana con queso, gajos de papa, judías verdes, pan de trigo</p>	<p>3) CALIENTE: pollo al curry, pilaf de arroz integral, guisantes, panecillo, naranja entera</p> <p>FRÍO: Trozos de Salmón con Salsa de Tomate, Ensalada César, Ensalada de Col, Rollo, Naranja Entera</p> <p>VERDURAS: pollo al curry vegano, pilaf de arroz integral, guisantes, panecillo, naranja entera</p> <p>DÍA DE SOPA: Tomate y verdura</p>	<p>4)  CALIENTE: cerdo glaseado hawaiano, puré de papas, zanahorias asadas con miel, guisantes de ojo negro, pan de maíz</p> <p>FRÍO: Fideos Terriyaki Lo-Mein con pollo, garbanzos marinados, rodajas de tomate, panecillo integral</p> <p>VERDURAS: verduras a la parrilla y tomate relleno de frijoles, puré de papas, zanahorias asadas con miel, guisantes de ojo negro, pan de maíz</p>	<p>5) CALIENTE: Bistec Salisbury Y Salsa, batata al horno, espinacas, maíz, galleta, pera entera</p> <p>FRÍO: pechuga de pavo y queso cheddar, ensalada de arroz salvaje, ensalada de tomate marinado, rodajas de pepino, rollo, pera entera</p> <p>VERDURAS: Bistec Salisbury vegano y salsa, camote al horno, espinacas, maíz, galleta, pera entera</p>
<p>8) CALIENTE: Pollo a la parmesana, Espaguetis con salsa, verduras italianas, ensalada verde, palillo de pan de ajo, manzana entera</p> <p>FRÍO: Ensalada de atún y pasta a la parrilla, Ensalada de guisantes, Tomates guisados, Rollo, Manzana entera</p> <p>VERDURAS: lasaña de calabaza espagueti, verduras italianas, ensalada verde, palillo de pan de ajo, manzana entera</p>	<p>9)  CALIENTE: chuletas de cerdo asadas, papas bebe al horno, cole, ensalada verde, panecillo, duraznos cortados en cubitos</p> <p>FRÍO: pechuga de pollo a la parrilla en rollo, ensalada verde, brócoli marinado, duraznos cortados en cubitos</p> <p>VERDURAS: Hamburguesa vegetariana con salsa de verduras, papas gratinadas, quimbombó y tomates, ensalada verde, panecillo, duraznos cortados en cubitos</p>	<p>10) CALIENTE: pastel de carne, puré de papas, zanahorias, col rizada, panecillo, peras cortadas en cubitos</p> <p>FRÍO: Ensalada de pollo de California con almendras y uvas, ensalada verde, brócoli marinado, rollo de sándwich, peras cortadas en cubitos</p> <p>VERDURAS: pastel de carne vegano, puré de papas, zanahorias, col rizada, panecillo, peras cortadas en cubitos</p>	<p>11) CALIENTE: platija al horno, pilaf de arroz salvaje, col rizada salteada, ensalada verde, pan de sándwich</p> <p>FRÍO: Ensalada de pasta de cangrejo, Ensalada de tres frijoles, Ensalada de zanahoria y pasas, Panecillo</p> <p>VERDURAS: Tofu y salsa de frijoles negros, pilaf de arroz integral, col rizada salteada, ensalada verde, pan de sándwich</p>	<p>12) CALIENTE: Macarrones con queso King Ranch con pollo a la parrilla y pimientos, coles de Bruselas, maíz, rollo de la casa Parker, fresas en rodajas</p> <p>FRÍO: rosbif y queso cheddar, ensalada de papa griega (sin mayonesa), remolacha en rodajas, pan de sándwich, fresas en rodajas</p> <p>VERDURAS: macarrones con queso King Ranch con pollo vegano a la parrilla y pimientos, coles de Bruselas, maíz, rollo de la casa Parker, fresas en rodajas</p>

<p>15) CALIENTE: Souvlaki de pollo, pasta orzo con salsa de limón y eneldo, zanahorias asadas, judías verdes al estilo griego, pan de pita, naranja entera</p> <p> FRÍO: Salmón Nicoise (Ensalada con Medio Huevo Cocido, Tomate, Judías Verdes, Zanahorias Baby Asadas, Ensalada de Pepino y Aceitunas Negras), Pan de Pita, Naranja Entera</p> <p>VERDURAS: Souvlaki de pollo vegano, pasta orzo con salsa de limón y eneldo, zanahorias asadas, judías verdes al estilo griego, pan de pita, naranja entera</p>	<p>16) CALIENTE: Estofado de ternera con verduras, trigo bulgur, verduras Capri, ensalada verde, rollo, FRÍO: Muslos de pollo a la plancha, trigo bulgur, ensalada de tomate marinado, rodajas de pepino, rollo VEG: Estofado vegano de ternera con verduras, trigo bulgur, verduras Capri, panecillo</p>	<p>17) CALIENTE: platija asada, ensalada tibia de farro, guisantes, tomates guisados, panecillo, puré de manzana FRÍO: Ensalada de pollo al curry, Ensalada de arroz salvaje, Ensalada de tomate marinado, Rodajas de pepino, Rollo, Puré de manzana VERDURAS: Verduras, queso y lentejas rellenas de pimiento, ensalada tibia de farro, guisantes, tomates guisados, panecillo, puré de manzana</p> <p>¡MAGDALENA DE CUMPLEAÑOS!</p>	<p>18)  CALIENTE: Puntas de carne a la barbacoa, papas gratinadas, quimbombó con tomates, ensalada verde, panecillo FRÍO: pechuga de pollo a la parrilla, ensalada verde, brócoli marinado, rollo VERDURAS: Puntas veganos de "carne de res" a la barbacoa, papas gratinadas, quimbombó con tomates, ensalada verde, panecillo</p>	<p>19) CALIENTE: Fajitas de pollo, arroz verde mexicano, frijoles negros, zanahorias en rodajas, tortillas, cóctel de frutas FRÍO: Ensalada de huevo, pan de sándwich, ensalada César, ensalada de col, cóctel de frutas VERDURAS: Fajitas veganas de pollo, arroz verde mexicano, frijoles negros, zanahorias en rodajas, tortilla, cóctel de frutas</p>
<p>22) CALIENTE: filete de pescado cajún, bollo de trigo, col rizada, ensalada de col, peras cortadas en cubitos FRÍO: Rosbif y Provolone en Rollo de Grano Entero, Ensalada de Papas, Ensalada César, Peras Cortadas en Cubitos VERDURAS: lentejas guisadas y pollo vegano, panecillo integral, ensalada de col, ensalada de col, peras cortadas en cubitos</p>	<p>23) CALIENTE: Pollo Marsala, Pilaf de Arroz Salvaje, Zanahorias Bebe, Judías Verdes  FRÍO: Jamón y suizo en pan de patata, ensalada de patatas, zanahorias baby VERDURAS: Pollo Marsala vegano, pilaf de arroz salvaje, zanahorias pequeñas, judías verdes</p>	<p>24) CALIENTE: Sloppy Joes de ternera, gajos de patata, verduras de Key Largo, rollo de patata, manzana entera FRÍO: Ensalada de pasta fettucine con limón y alcaparras con pollo a la parrilla, remolacha en rodajas, ensalada de frijoles negros y maíz, pan de maíz, manzana entera VERDURAS: Sloppy Joes veganos de ternera, gajos de patata, verduras Key Largo, rollo de patata, manzana entera</p>	<p>25) CALIENTE: Pollo Ala King con verduras, arroz pilaf, espinacas, rollo FRÍO: Ensalada de huevo con requesón (sin mayonesa), Ensalada de pasta integral, Ensalada de espinacas, Ensalada de zanahoria y pasas, Panecillo VERDURAS: Verduras y Tofu Ala King, Arroz Pilaf, Espinacas, Rollo de Grano Entero</p>	<p>26) CALIENTE: Lasaña de carne, brócoli, frijoles de cera, palitos de pan, naranja entera FRÍO: hamburguesa de salmón, pan de sándwich, ensalada César, rodajas de tomate, naranja entera VERDURAS: lasaña de verduras, brócoli, frijoles de cera, palitos de pan, naranja entera</p>

29)

SABOREA EL MUNDO

CALIENTE: pollo a la mantequilla, arroz integral, espinacas, coliflor, pan naan, mango cortado en cubitos

FRÍO: tilapia al estilo indio, ensalada de zanahoria y mostaza, raita (ensalada de pepino y yogur), ensalada verde, pan naan, mango cortado en cubitos

VERDURAS: tofu vegano Biryani, espinacas, coliflor, pan naan, mango cortado en cubitos

¡BIENVENIDOS A LA INDIA!

30)

PICANTE: Tilapia de limón y pimienta, ñoquis con salsa de crema, frijoles de cera, verduras de California, pan de maíz

FRÍO: Ensalada de Quinoa de Pavo, Ensalada de Frijoles Negros y Maíz, Ensalada Verde, Galleta

VERDURAS: Pollo vegano con limón y pimienta, ñoquis con salsa de crema, frijoles de cera, verduras de California, pan de maíz

