

VEGETARIANO



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9/1	9/2	9/3	9/4	9/5
DÍA DEL TRABAJO	Tofu a la boloñesa con espagueti de grano entero C Verduras de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	Chana masala sobre arroz con limón C Coles de Bruselas <u>Mezcla de frijoles</u> FRUTA/POSTRE	+ Sloppy Joe vegetariano con pan integral Remolachas <u>Verduras italianas</u> C FRUTA/POSTRE	Pad Thai crujiente de tofu con fideos C Verduras salteadas C Coliflor Bollo de trigo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE
9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
Hamburguesa vegetariana con lechuga, tomate, cebolla, mayonesa, mostaza y pan integral C Coles de Bruselas Tomates guisados FRUTA/POSTRE	Estofado vegetariano de lentejas sobre arroz integral <u>Zanahorias</u> C Verduras de invierno FRUTA/POSTRE	+ Burrito de frijoles y queso con salsa enchilada y queso cheddar C <u>Verduras de fiesta</u> Maíz Mexicali FRUTA/POSTRE	Tofu al curry sobre fideos C Verduras de California Chícharos verdes FRUTA/POSTRE	Espagueti con albóndigas vegetarianas y salsa marinara <u>Verduras escandinavas</u> Ejotes con C pimientos rojos FRUTA/POSTRE
9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
Pad Thai crujiente de tofu con fideos C Verduras salteadas C Coliflor Bollo de trigo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	Albóndigas vegetarianas con salsa hawaiana sobre arroz integral Chícharos verdes y <u>zanahorias</u> C Floretes de brócoli FRUTA/POSTRE	Tofu a la boloñesa con espagueti de grano entero C Verduras de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	Chana masala sobre arroz con limón C Coles de Bruselas <u>Mezcla de frijoles</u> FRUTA/POSTRE	+ Sloppy Joe vegetariano con pan integral Remolachas <u>Verduras italianas</u> C FRUTA/POSTRE
9/22	9/23	9/24	9/25	9/26
Espagueti con albóndigas vegetarianas y salsa marinara <u>Verduras escandinavas</u> Ejotes con C pimientos rojos FRUTA/POSTRE	Hamburguesa vegetariana con lechuga, tomate, cebolla, mayonesa, mostaza y pan integral C Coles de Bruselas Tomates guisados FRUTA/POSTRE	Estofado vegetariano de lentejas sobre arroz integral <u>Zanahorias</u> C Verduras de invierno FRUTA/POSTRE	+ Burrito de frijoles y queso con salsa enchilada y queso cheddar C <u>Verduras de fiesta</u> Maíz Mexicali FRUTA/POSTRE	Tofu al curry sobre fideos C Verduras de California Chícharos verdes FRUTA/POSTRE
9/29	9/30			
+ Sloppy Joe vegetariano con pan integral Remolachas C <u>Verduras italianas</u> FRUTA/POSTRE	Pad Thai crujiente de tofu con fideos C Verduras salteadas C Coliflor Bollo de trigo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE			

Todas las comidas se sirven con leche baja en grasa.

2 OPCIONES DIARIAS DE PLATO PRINCIPAL:
ENTRADA VEGETARIANA O ENSALADA DESTACADA (POLLO A LA BARBACOA).

— Vitamina A

+ Alto en sodio

C Vitamina C