

VEGETARIANO



HAGA SUS RESERVAS PARA EL ALMUERZO
AL MENOS UN DIA HABIL
DE ANTEMANO

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
4/1 Horneado de enchilada con queso C Verduras de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	4/2 Guiso vegetariano de lentejas sobre arroz integral C Verduras de fiesta Calabacín FRUTA/POSTRE	4/3 Frittata vegetal con salsa Papas rojas C Verduras de invierno Pan integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	4/4 + Pasta penne con queso <u>Verduras escandinavas</u> Judías verdes C con pimientos rojos Pan integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	4/5 Albóndigas Kofta con salsa Arroz integral <u>Zanahorias</u> C Brócoli FRUTA/POSTRE
4/8 Lasaña vegetariana <u>Verduras italianas</u> Ejotes con C pimientos rojos Bollo de trigo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	4/9 Burrito de frijoles y queso con salsa de enchilada y queso rallado C Verduras de fiesta Maíz mexicali FRUTA/POSTRE	4/10 Suroeste vegetariano pasta picante <u>Guisantes & zanahorias</u> C Verduras de California FRUTA/POSTRE	4/11 Raviolis de queso con salsa marinara <u>Zanahorias</u> C Coles de bruselas FRUTA/POSTRE	4/12 Estofado de garbanzos sobre arroz integral C Verduras de invierno <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE
4/15 Albóndigas Kofta con salsa Arroz integral <u>Zanahorias</u> C Brócoli FRUTA/POSTRE	4/16 Horneado de enchilada con queso C Verduras de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	4/17 Guiso vegetariano de lentejas sobre arroz integral C Verduras de fiesta Calabacín FRUTA/POSTRE	4/18 Frittata vegetal con salsa Papas rojas C Verduras de invierno Pan integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	4/19 + Pasta penne con queso <u>Verduras escandinavas</u> Judías verdes C con pimientos rojos Pan integral con mantequilla FRUTA/POSTRE
4/22 Estofado de garbanzos sobre arroz integral C Verduras de invierno <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	4/23 Lasaña vegetariana <u>Verduras italianas</u> Ejotes con C pimientos rojos Bollo de trigo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	4/24 Burrito de frijoles y queso con salsa de enchilada C Verduras de fiesta Maíz mexicali FRUTA/POSTRE	4/25 Suroeste vegetariano pasta picante <u>Guisantes & zanahorias</u> C Verduras de California FRUTA/POSTRE	4/26 Albóndigas vegetarianas con salsa marinara y espaguetis integrales <u>Zanahorias</u> C Coliflor FRUTA/POSTRE
4/29 + Pasta penne con queso <u>Verduras escandinavas</u> Judías verdes C con pimientos rojos Pan integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	4/30 Raviolis de queso con salsa marinara <u>Zanahorias</u> C Coles de bruselas FRUTA/POSTRE			

Todas las comidas se sirven con leche baja en grasa.

2 OPCIONES DE PLATO PRINCIPAL
ALTERNATIVO DIARIO: VEGETARIANO O
ENSALADA DESTACADA DE PLATO PRINCIPAL.

Vitamina A
—
C Vitamina C

+ Mayor contenido de sodio