

January Regular Lunch Menu

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
			1/1	1/2	1/3	1/4
			N/A	N/A	N/A	N/A
			N/A	N/A	N/A	N/A
1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
N/A	N/A	Honey Ranch Chicken Salad Sandwich	Smoked White Bean Dip with Hard-Boiled Eggs and Pita	Butternut Squash Tirshi with Pita	Takeout Style Orange Tempeh with Brown Rice	Chicken Fajita Tacos
N/A	N/A	red/green cabbage slaw, jicama, applesauce, 1% milk	celery sticks, orange, 1% milk	jicama, orange, 1% milk	broccoli, apple, 1% milk	fajita mix, corn tortillas, banana, yogurt, cheese stick
1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18
Braised Beef with Mashed Yams and Quinoa	Mediterranean White Bean and Tuna Salad with Pita	Greek Chicken Sandwich	Korean Chicken Meatballs with Brown Rice	Chimichurri White Fish with 5-Grain Blend	Pesto Chicken with Brown Rice	Yakisoba Tofu
vegetable blend, banana, 1% milk	orange, 1% milk	vegetable blend, hamburger bun, apple, yogurt	vegetable blend, apple, 1% milk	vegetable blend, orange, 1% milk	vegetable blend, orange, yogurt	bok choy, banana, 1% milk
1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25
Chicken and Sweet Potato Hash with Farro	Egg Frittata with Roasted Potatoes and 5-Grain Blend	Avocado Bean Dip with Hard-Boiled Eggs and Pita	BBQ Chicken with Mac and Cheese	Moroccan Chicken Breast with Spiced Couscous	Pulled Chicken Caesar Sandwich	Grilled Teriyaki Salmon with Brown Rice
banana, 1% milk	vegetable blend, pear	baby carrots, orange, 1% milk	vegetable blend, orange	vegetable blend, apple, 1% milk	jicama, applesauce, whole grain bun, 1% milk	vegetable blend, banana, 1% milk
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	
Herbed Chicken with Farro	Edamame Tofu Bowl with Brown Rice	Umami Glazed Salmon with Lentils and Brown Rice	Pasta Balsamico	Chicken Salad Sandwich Sesame	Beef Fajita Bowl with Black Beans and Brown Rice	
broccoli, banana, 1% milk	veggie mix, jicama, apple, 1% milk	vegetable blend, orange, 1% milk	vegetable blend, orange, yogurt	red/green cabbage slaw, jicama, apple, 1% milk	fajita mix, apple, 1% milk	

Menú Regular de Comida - Enero

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1/1	1/2	1/3	1/4
			N/A	N/A	N/A	N/A
			N/A	N/A	N/A	N/A
1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
N/A	N/A	Sándwich de Ensalada de Pollo a La Miel con Ranch	Aderezo Frijol Blanco y Huevos Duros con Pan Pita	Tirshi de Calabaza con Pan Pita	Tempeh a La Naranja con Arroz Integral	Tacos de Fajitas de Pollo
N/A	N/A	ensalada de col, jicama, puré de manzana, leche semidescremada	apios, naranja, leche semidescremada	jicama, naranja, leche semidescremada	broccoli, manzana, leche semidescremada	mezcla de verduras para fajita, tortillas de maíz, plátano, yogur, palito de queso
1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18
Estofado de Carne con Puré de Yames y Quinoa	Ensalada de Atún y Frijol Blanco con Pan Pita	Sándwich de Pollo Griego	Albondigas de Pollo Estilo Coreano y Arroz Integral	Pollo Blanco al Chimichurri y Mezcla de 5 Granos	Pollo al Pesto con Arroz Integral	Yakisoba de Tofu
mezcla de vegetales, plátano, leche semidescremada	naranja, leche semidescremada	mezcla de vegetales, pan de hamburguesa, manzana, yogur	mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	mezcla de vegetales, naranja, yogur	bok choy, plátano, leche semidescremada
1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25
Picadillo de Pollo con Camote y Trigo Farro	Frittata de Huevo y Papa Rostizada con Mezcla de 5 Granos	Aderezo de Aguacate con Frijoles y Huevos Duros con Pan Pita	Pollo BBQ y Macarrones con Queso	Pechuga de Pollo Marroquí con Couscous Sazonado	Sándwich de Pollo a La Cesar	Teriyaki de Salmon a La Parilla con Arroz Integral
plátano, leche semidescremada	mezcla de vegetales, pera	zanahorias bebe, naranja, leche semidescremada	mezcla de vegetales, naranja	mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	jicama, puré de manzana, pan integral, leche semidescremada	mezcla de vegetales, plátano, leche semidescremada
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	
Pollo a Las Hierbas con Trigo Farro	Bowl de Edamame con Tofu y Arroz Integral	Salmon Glaseado con Umami y Lentejas con Arroz Integral	Pasta Balsamico	Sándwich de Sesamo con Ensalada de Pollo	Bowl de Fajitas de Carne con Frijol Negro y Arroz Integral	
broccoli, plátano, leche semidescremada	mezcla de vegetales, jicama, manzana, leche semidescremada	mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	mezcla de vegetales, naranja, yogur	ensalada de col, jicama, manzana, leche semidescremada	mezcla de verdura para fajita, manzana, leche semidescremada	

January Regular Dinner Menu

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
			1/1	1/2	1/3	1/4
			Balsamic Chicken Sandwich	BBQ Chicken with Cornbread	Teriyaki Chicken with Sesame Rice	Braised Beef with Mashed Yams
			vegetable blend, caramelized onions, spinach, hamburger bun, pear fruit cup, yogurt	vegetable blend, peach + pear fruit cup, dinner roll, yogurt	vegetable blend, banana, 1% milk	vegetable blend, banana, dinner roll, 1% milk
1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
Sesame Chicken Salad with Pita Bread	Black Bean Tempeh Chili with Brown Rice	Turkey Mushroom Swiss Burger	Roasted Teriyaki Chicken Sandwich	Black Bean Enchilada Entree	Indian Chicken with Farro and Lentils	Chicken Margherita with Mashed Potatoes and Quinoa
red/green cabbage slaw, baby carrots, orange, 1% milk	vegetable blend, pear fruit cup, 1% milk	vegetable blend, mushroom and caramelized onions, spinach, hamburger bun, orange, yogurt	vegetable blend, teriyaki mushrooms and caramelized onions, hamburger bun, banana, 1% milk	vegetable blend, banana, yogurt	vegetable blend, apple, 1% milk	vegetable blend, applesauce, 1% milk
1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18
Vegetarian Tofu and Broccoli Stir Fry with Brown Rice Noodles	Greek Chicken with Mushroom and Artichoke Rice	BBQ Chicken Sandwich	Chicken Pesto Rotini	Honey Mustard Tempeh with Farro	Chicken Lettuce Wrap with Quinoa	Braised Beef Stroganoff with Mashed Potatoes and Quinoa
broccoli, banana, 1% milk	vegetable blend, banana, yogurt	vegetable blend, caramelized onions, cabbage slaw, hamburger bun, orange, yogurt	vegetable blend, applesauce, 1% milk	vegetable blend, apple, 1% milk	vegetable blend, orange, 1% milk	banana, 1% milk
1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25
Thai Peanut Noodles with Garbanzo Beans and Tofu	Pork Tenderloin with Beans and Brown Rice	Honey Mustard Cod with Brown Rice	Balsamic Chicken Sandwich	Chicken Burrito Bowl	Teriyaki Chicken with Sesame Rice	Meatloaf with Mashed Potatoes and Quinoa
vegetable blend, banana, 1% milk	green beans, apple, yogurt, cheese stick	vegetable blend, apple, 1% milk	vegetable blend, caramelized onions, spinach, hamburger bun, banana, yogurt	vegetable blend, orange, 1% milk	vegetable blend, apple, 1% milk	vegetable blend, applesauce, 1% milk
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	
Chicken Taco Plate with Rice and Beans	Slow Smoked Brisket and Beans	Turkey and Mushroom Stroganoff with Mashed Potatoes and Quinoa	Chicken and Farro Soup	Turkey BBQ Swiss Patty with Mashed Potato and Quinoa	Hawaiian Braised Chicken with Coconut Rice	
vegetable blend, corn tortillas, orange, yogurt	vegetable blend, cornbread, orange, 1% milk	vegetable blend, mushrooms, apple, 1% milk	orange, yogurt, cheese stick	vegetable blend, caramelized onions, BBQ cabbage slaw, orange, yogurt	vegetable blend, apple, 1% milk	

Menú Regular Para La Cena - Enero

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1/1	1/2	1/3	1/4
			Sándwich de Pollo Balsámico con Pan de Hamburguesa	Pollo con BBQ acompañado con Pan de Maíz	Pollo con Teriyaki y Arroz con Ajonjolí	Carne de Res Guisada con Puré de Camote
			mezcla de vegetales, espinacas, vaso de fruta de pera, yogur	mezcla de vegetales, vaso de fruta de durazno y pera, panecillo, yogur	mezcla de vegetales, plátano, leche	mezcla de vegetales, plátano, panecillo, leche
1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10	1/11
Ensalada de Pollo con Ajonjolí y Pan Pita	Chili Tempeh de Frijoles Negros con Pilaf de Arroz Integral	Hamburguesa de Pavo con Champiñones y Queso Suizo	Sándwich de Pollo con Salsa Teriyaki	Enchiladas de Frijol Negro	Pollo de La India con Trigo Farro y Lentejas	Pollo a La Margarita con Puré de Papas y Quinoa
ensalada de repollo rojo/verde, zanahorias baby, naranja, leche	mezcla de vegetales, vaso de fruta de pera, leche	mezcla de vegetales, champiñones y cebolla caramelizada, espinaca, pan de hamburguesa, naranja, yogur	mezcla de vegetales, champiñones teriyaki con cebolla caramelizada, pan de hamburguesa, plátano, leche semidescremada	mezcla de vegetales, plátano, yogur	mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	mezcla de vegetales, puré de manzana, leche semidescremada
1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17	1/18
Salteado de Tofu Vegetariano y Brocoli con Fideos de Arroz Integral	Pollo Griego y Arroz con Champiñones y Alcachofas	Sándwich de Pollo BBQ	Pollo al Pesto con Pasta Rotini	Tempeh con Mostaza y Miel con Trigo Farro	Wrap de Lechuga y Pollo con Quinoa	Stroganoff de Carne de Res Guisada con Puré de Papas y Quinoa
brocoli, plátano, leche semidescremada	mezcla de vegetales, plátano, yogur	mezcla de vegetales, cebolla caramelizada, ensalada de col, pan de hamburguesa, naranja, yogur	mezcla de vegetales, puré de manzana, leche semidescremada	mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	plátano, leche semidescremada
1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25
Fideos Tailandeses de Cacahuete con Tofu, Garbanzos, y Cacahuates	Lomo de Puerco con Frijoles y Arroz Integral	Bacalao con Mostaza y Miel con Arroz Integral	Sándwich de Pollo Balsámico	Bowl de Burrito de Pollo	Pollo Teriyaki y Arroz Integral Sazonado de Ajonjolí	Pastel de Carne con Puré de Papas y Quinoa
mezcla de vegetales, plátano, leche semidescremada	ejotes, manzana, yogur, palito de queso	mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	mezcla de vegetales, cebollas caramelizadas, espinacas, pan de hamburguesa, plátano, yogur	mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	mezcla de vegetales, puré de manzana, leche semidescremada
1/26	1/27	1/28	1/29	1/30	1/31	
Tacos de Pollo con Arroz y Frijoles	Pecho de Res Ahumado Lento con Frijoles	Stroganoff de Pavo y Champiñones con Puré de Papas y Quinoa	Sopa de Pollo y Trigo Farro	Hamburguesa de Pavo BBQ con Queso Suizo y Puré de Papas y Quinoa	Pollo Guisado Hawaiano con Arroz Sazonado con Coco	
mezcla de vegetales, tortillas de maíz, naranja, yogur	mezcla de vegetales, pan de maíz, naranja, leche semidescremada	mezcla de vegetales, champiñones, manzana, leche semidescremada	naranja, yogur, palito de queso	mezcla de vegetales, cebollas caramelizadas, ensalada de col BBQ, naranja, yogur	mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	