

Delivered on Tues ☺ Delivered on Fri ⚡	Vegetarian Lunch and Dinner						Month: October
	Monday ⚡	Tuesday ⚡	Wednesday ☺	Thursday ☺	Friday ☺	Saturday ⚡	Sunday ⚡
				10/1	10/2	10/3	10/4
Lunch				BBQ Plant-Based Chicken with Mac and Cheese vegetable blend, orange	Moroccan Tofu with Spiced Couscous vegetable blend, apple, 1% milk	Black Bean Patty with Farro vegetable blend, applesauce, 1% milk	Grilled Teriyaki Plant-Based Meatballs with Brown Rice vegetable blend, banana, 1% milk
Dinner				Black Bean Patty with Farro vegetable blend, banana, 1% milk	Plant-Based Chicken Burrito Bowl vegetable blend, orange, 1% milk	Teriyaki Plant-Based Meatballs with Sesame Rice vegetable blend, apple, 1% milk	Plant-Based Meatloaf with Mashed Potatoes and Quinoa vegetable blend, applesauce, 1% milk
	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
Lunch	Herbed Plant-Based Chicken with Farro broccoli, banana, 1% milk	Edamame Tofu Bowl with Brown Rice veggie mix, jicama, apple, 1% milk	Umami Glazed Plant-Based Meatballs with Lentils and Brown Rice vegetable blend, orange, 1% milk	Pasta Balsamico vegetable blend, orange, yogurt	Egg Salad red/green cabbage slaw, jicama, apple, 1% milk	Baked Plant-Based Beef with Couscous asparagus, orange, yogurt, cheese stick	Plant-Based Meatballs and Mushroom Stroganoff with Mashed Potatoes and Quinoa vegetable blend, mushrooms, apple, 1% milk
Dinner	Plant-Based Chicken Taco Plate with Rice and Beans vegetable blend, corn tortillas, orange, yogurt	Plant-Based Chicken with Beans vegetable blend, cornbread, orange, 1% milk	Plant-Based Beef Fajita Bowl with Black Beans and Brown Rice fajita mix, apple, 1% milk	Black Bean Patty with Farro orange, yogurt, cheese stick	BBQ Black Bean Swiss Patty with Mashed Potato and Quinoa vegetable blend, caramelized onions, BBQ cabbage slaw, orange, yogurt	Hawaiian Braised Plant-Based Chicken with Coconut Rice vegetable blend, apple, 1% milk	Plant-Based Meatballs Marinara with Penne Pasta vegetable blend, applesauce, 1% milk
	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
Lunch	Tofu Fried Rice vegetable blend, banana, 1% milk	Chickpea and Sunflower Seed Tempeh with 5-Grain Blend vegetable blend, orange, 1% milk	Honey Ranch Egg Salad Sandwich red/green cabbage slaw, jicama, applesauce, 1% milk	Smoked White Bean Dip with Hard-Boiled Eggs and Pita celery sticks, orange, 1% milk	Butternut Squash Tirshi with Pita jicama, orange, 1% milk	Takeout Style Orange Tempeh with Brown Rice broccoli, apple, 1% milk	Plant-Based Chicken Fajita Tacos fajita mix, corn tortillas, banana, yogurt, cheese stick
Dinner	Black Bean Patty with 5-Grain Blend vegetable blend, banana, 1% milk	Roasted Plant-Based Chicken Parmesan with Ritoni vegetable blend, orange, yogurt	Black Bean Mushroom Swiss Burger vegetable blend, mushroom and caramelized onions, spinach, hamburger bun, orange, yogurt	Black Bean patty with Farro vegetable blend, banana, 1% milk	Black Bean Enchilada Entree vegetable blend, banana, yogurt	Indian Tofu with Farro and Lentils vegetable blend, apple, 1% milk	Tofu Margherita with Mashed Potatoes and Quinoa vegetable blend, applesauce, 1% milk
	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
Lunch	Braised Plant-Based Chicken with Mashed Yams and Quinoa vegetable blend, banana, 1% milk	Mediterranean White Bean and Garbanzo Salad with Pita orange, 1% milk	Black Bean Patty with Farro vegetable blend, apple, yogurt	Korean Plant-Based Meatballs with Brown Rice vegetable blend, apple, 1% milk	Chimichurri Plant-Based Beef with 5-Grain Blend vegetable blend, orange, 1% milk	Pesto Plant-Based Chicken with Brown Rice vegetable blend, orange, yogurt	Yakisoba Tofu bok choy, banana, 1% milk
Dinner	Vegetarian Tofu and Broccoli Stir Fry with Brown Rice Noodles broccoli, banana, 1% milk	Greek Tofu with Mushroom and Artichoke Rice vegetable blend, banana, yogurt	BBQ Plant-Based Chicken Sandwich vegetable blend, caramelized onions, cabbage slaw, hamburger bun, apple, 1% milk	Plant-Based Chicken Pesto Rotini vegetable blend, applesauce, 1% milk	Honey Mustard Tempeh with Farro vegetable blend, apple, 1% milk	Tofu Lettuce Wrap with Quinoa vegetable blend, orange, 1% milk	Tempeh Stroganoff with Mashed Potatoes and Quinoa banana, 1% milk
	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
Lunch	Plant-Based Chicken and Sweet Potato Hash with Farro banana, 1% milk	Egg Frittata with Roasted Potatoes and 5-Grain Blend vegetable blend, pear	Avocado Bean Dip with Hard-Boiled Eggs and Pita baby carrots, orange, 1% milk	BBQ Plant-Based Chicken with Mac and Cheese vegetable blend, orange	Moroccan Tofu with Spiced Couscous vegetable blend, apple, 1% milk	Black Bean Patty with Farro vegetable blend, applesauce, 1% milk	
Dinner	Thai Peanut Noodles with Garbanzo Beans and Tofu vegetable blend, apple, 1% milk	Plant-Based Beef with Beans and Brown Rice green beans, banana, yogurt, cheese stick	Honey Mustard Tempeh with Brown Rice vegetable blend, apple, 1% milk	Black Bean Patty with Farro vegetable blend, banana, 1% milk	Plant-Based Chicken Burrito Bowl vegetable blend, orange, 1% milk	Teriyaki Plant-Based Meatballs with Sesame Rice vegetable blend, apple, 1% milk	

Entregado el Martes  Entregado el Viernes 	Menú Vegetariano de Comida y Cena						Mes: Octubre
	Lunes 	Martes 	Miércoles 	Jueves 	Viernes 	Sábado 	Domingo 
				10/1	10/2	10/3	10/4
Comida				Pollo BBQ <i>a Base De Plantas</i> y Macarrones con Queso mezcla de vegetales, naranja	Tofu Marroquí con Couscous Sazonado mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	Hamburguesa de Frijol Negro con Trigo Farro mezcla de vegetales, puré de manzana, leche semidescremada	Teriyaki de Albóndigas <i>a Base De Plantas</i> a La Parilla con Arroz Integral mezcla de vegetales, plátano, leche semidescremada
Cena				Hamburguesa de Frijol Negro con Trigo Farro mezcla de vegetales, plátano, yogur	Bowl de Burrito de Pollo <i>a Base De Plantas</i> mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	Pollo Teriyaki <i>a Base De Plantas</i> y Arroz Integral Sazonado de Ajonjolí mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	Pastel de Carne <i>a Base De Plantas</i> con Puré de Papas y Quinoa mezcla de vegetales, puré de manzana, leche semidescremada
	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
Comida	Pollo <i>a Base de Plantas</i> a Las Hierbas con Trigo Farro broccoli, plátano, leche semidescremada	Bowl de Edamame con Tofu y Arroz Integral mezcla de vegetales, jicama, manzana, leche semidescremada	Albóndigas <i>a Base de Plantas</i> Glaseado con Umami y Lentejas con Arroz Integral mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	Pasta Balsámico mezcla de vegetales, naranja, yogur	Ensalada de Huevo ensalada de col, jicama, manzana, leche semidescremada	Care de Res <i>a Base de Plantas</i> Horneado con Couscous esparraños, naranja, yogur, palito de queso	Stroganoff de Albóndigas <i>a Base De Plantas</i> y Champiñones con Puré de Papas y Quinoa mezcla de vegetales, champiñones, manzana, leche semidescremada
Cena	Tacos de Pollo <i>a Base De Plantas</i> con Arroz y Frijoles mezcla de vegetales, tortillas de maíz, naranja, yogur	Pollo <i>a Base De Plantas</i> con Frijoles mezcla de vegetales, pan de maíz, naranja, leche semidescremada	Bowl de Fajitas de Carne <i>a Base de Plantas</i> con Frijol Negro y Arroz Integral mezcla de verdura para fajita, manzana, leche semidescremada	Hamburguesa de Frijol Negro con Trigo Farro naranja, yogur, palito de queso	Hamburguesa De Frijol Negro BBQ con Queso Suizo y Puré de Papas y Quinoa mezcla de vegetales, cebollas caramelizadas, ensalada de col BBQ, naranja, yogur	Pollo Guisado Hawaiano <i>a Base De Plantas</i> con Arroz Sazonado con Coco mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	Albóndigas <i>a Base De Plantas</i> a La Marinara con Pasta Penne mezcla de vegetales, puré de manzana, leche semidescremada
	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18
Comida	Arroz Frito con Tofu mezcla de vegetales, plátano, leche semidescremada	Tempeh de Garbanzo y Semillas de Girasol Glaseado de Manzana con Mezcla de 5 Granos mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	Sándwich de Ensalada de Huevo a La Miel con Ranch ensalada de col, jicama, puré de manzana, leche semidescremada	Aderezo de Frijol Blanco y Huevos Duros con Pan Pita apios, naranja, leche semidescremada	Tirshi de Calabaza con Pan Pita jicama, naranja, leche semidescremada	Tempeh a La Naranja con Arroz Integral broccoli, manzana, leche semidescremada	Tacos de Fajitas de Pollo <i>a Base De Plantas</i> mezcla de verduras para fajita, tortillas de maíz, plátano, yogur, palito de queso
Cena	Hamburguesa de Frijol Negro con Mezcla de 5 Granos mezcla de vegetales, plátano, leche semidescremada	Pollo Parmesano Rostizado <i>a Base De Plantas</i> con Pasta Ritoni mezcla de vegetales, naranja, yogur	Hamburguesa de Frijol Negro con Champiñones y Queso Suizo mezcla de vegetales, champiñones y cebolla caramelizada, espinaca, pan de hamburguesa, naranja, yogur	Hamburguesa de Frijol Negro con Trigo Farro mezcla de vegetales, plátano, leche semidescremada	Enchiladas de Frijol Negro mezcla de vegetales, plátano, yogur	Tofu de La India con Trigo Farro y Lentejas mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	Tofu a La Margarita con Puré de Papas y Quinoa mezcla de vegetales, puré de manzana, leche semidescremada
	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24	10/25
Comida	Estofado de Carne <i>a Base De Plantas</i> con Puré de Yams y Quinoa mezcla de vegetales, plátano, leche semidescremada	Ensalada de Garbanzo y Frijol Blanco con Pan Pita naranja, leche semidescremada	Hamburguesa de Frijol Negro con Trigo Farro mezcla de vegetales, manzana, yogur	Albondigas de Pollo <i>a Base De Plantas</i> Estilo Coreano y Arroz Integral mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	Carne de Res <i>a Base De Plantas</i> al Chimichurri y Mezcla de 5 Granos mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	Pollo <i>a Base De Plantas</i> al Pesto con Arroz Integral mezcla de vegetales, naranja, yogur	Yakisoba de Tofu bok choy, plátano, leche semidescremada
Cena	Salteado de Tofu Vegetariano y Brocoli con Fideos de Arroz Integral brocoli, plátano, leche semidescremada	Tofu Griego con Champinones y Arroz de Alcachofa mezcla de vegetales, plátano, yogur	Sándwich de Pollo BBQ <i>a Base De Plantas</i> mezcla de vegetales, cebolla caramelizada, ensalada de col, pan de hamburguesa, manzana, leche semidescremada	Pollo al Pesto a Base De Plantas con Pasta Rotini mezcla de vegetales, puré de manzana, leche semidescremada	Tempeh con Mostaza y Miel con Trigo Farro mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	Wrap de Lechuga y Tofu con Quinoa mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	Stroganoff de Tempeh con Puré de Papas y Quinoa plátano, leche semidescremada
	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
Comida	Picadillo de Pollo <i>a Base De Plantas</i> con Camote y Trigo Farro plátano, leche semidescremada	Frittata de Huevo y Papa Rostizada con Mezcla de 5 Granos mezcla de vegetales, pera	Aderezo de Aguacate con Frijoles y Huevos Duros con Pan Pita zanahorias bebe, naranja, leche semidescremada	Pollo BBQ <i>a Base De Plantas</i> y Macarrones con Queso mezcla de vegetales, naranja	Tofu Marroquí con Couscous Sazonado mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	Hamburguesa de Frijol Negro con Trigo Farro mezcla de vegetales, puré de manzana, leche semidescremada	
Cena	Fideos Tailandeses de Cacahuete con Tofu, Garbanzos, y Cacahuates mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	Carne <i>a Base De Plantas</i> con Frijoles y Arroz Integral ejotes, plátano, yogur, palito de queso	Tempeh con Mostaza y Miel con Arroz Integral mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	Hamburguesa de Frijol Negro con Trigo Farro mezcla de vegetales, plátano, yogur	Bowl de Burrito de Pollo <i>a Base De Plantas</i> mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	Pollo Teriyaki <i>a Base De Plantas</i> y Arroz Integral Sazonado de Ajonjolí mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	