



Delivered on Tues ☺ Delivered on Fri ♦	Regular Lunch & Dinner Menu						Month: October
	Monday ♦	Tuesday ♦	Wednesday ☺	Thursday ☺	Friday ☺	Saturday ♦	Sunday ♦
				10/1	10/2	10/3	10/4
Lunch				BBQ Chicken with Mac and Cheese vegetable blend, orange	Moroccan Chicken Breast with Spiced Couscous vegetable blend, apple, 1% milk	Pulled Chicken Caesar Sandwich jicama, applesauce, whole grain bun, 1% milk	Grilled Teriyaki Salmon with Brown Rice vegetable blend, banana, 1% milk
Dinner				Balsamic Chicken Sandwich vegetable blend, caramelized onions, spinach, hamburger bun, banana, yogurt	Chicken Burrito Bowl vegetable blend, orange, 1% milk	Teriyaki Chicken with Sesame Rice vegetable blend, apple, 1% milk	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 Chicken with Farro broccoli, banana, 1% milk	Edamame Tofu Bowl with Brown Rice veggie mix, jicama, apple, 1% milk	Umami Glazed Salmon with Lentils and Brown Rice vegetable blend, orange, 1% milk	Pasta Balsamico vegetable blend, orange, yogurt	Chicken Salad Sandwich Sesame red/green cabbage slaw, jicama, apple, 1% milk	Baked Cod with Couscous asparagus, orange, yogurt, cheese stick	Turkey and Mushroom Stroganoff with Mashed Potatoes and Quinoa vegetable blend, mushrooms, apple, 1% milk
Dinner	Chicken Taco Plate with Rice and Beans vegetable blend, corn tortillas, orange, yogurt	Slow Smoked Brisket and Beans vegetable blend, cornbread, orange, 1% milk	Beef Fajita Bowl with Black Beans and Brown Rice fajita mix, apple, 1% milk	Chicken and Farro Soup orange, yogurt, cheese stick	Turkey BBQ Swiss Patty with Mashed Potato and Quinoa vegetable blend, caramelized onions, BBQ cabbage slaw, orange, yogurt	Hawaiian Braised Chicken with Coconut Rice vegetable blend, apple, 1% milk	Chicken 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	Apple Glazed Pork Tenderloin with 5-Grain Blend vegetable blend, orange, 1% milk	Honey Ranch Chicken 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	Chicken Fajita Tacos fajita mix, corn tortillas, banana, yogurt, cheese stick
Dinner	Grilled Salmon with 5-Grain Blend vegetable blend, banana, 1% milk	Roasted Chicken Parmesan with Rotini vegetable blend, apple, yogurt	Turkey Mushroom Swiss Burger vegetable blend, mushroom and caramelized onions, spinach, hamburger bun, orange, yogurt	Roasted Teriyaki Chicken Sandwich vegetable blend, teriyaki mushrooms and caramelized onions, hamburger bun, banana, 1% milk	Black Bean Enchilada Entrée vegetable blend, banana, yogurt	Indian Chicken with Farro and Lentils vegetable blend, apple, 1% milk	Chicken 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 Beef with Mashed Yams and Quinoa vegetable blend, banana, 1% milk	Mediterranean White Bean and Tuna Salad with Pita orange, 1% milk	Greek Chicken Sandwich vegetable blend, hamburger bun, apple, yogurt	Korean Chicken Meatballs with Brown Rice vegetable blend, apple, 1% milk	Chimichurri White Fish with 5-Grain Blend vegetable blend, orange, 1% milk	Pesto 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 Chicken with Mushroom and Artichoke Rice vegetable blend, banana, yogurt	BBQ Chicken Sandwich vegetable blend, caramelized onions, cabbage slaw, hamburger bun, orange, yogurt	Chicken Pesto Rotini vegetable blend, applesauce, 1% milk	Honey Mustard Tempeh with Farro vegetable blend, apple, 1% milk	Chicken Lettuce Wrap with Quinoa vegetable blend, orange, 1% milk	Braised Beef Stroganoff with Mashed Potatoes and Quinoa banana, 1% milk
	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31	
Lunch	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 Chicken with Mac and Cheese vegetable blend, orange	Moroccan Chicken Breast with Spiced Couscous vegetable blend, apple, 1% milk	Pulled Chicken Caesar Sandwich jicama, applesauce, whole grain bun, 1% milk	
Dinner	Thai Peanut Noodles with Garbanzo Beans and Tofu vegetable blend, banana, 1% milk	Pork Tenderloin with Beans and Brown Rice green beans, apple, yogurt, cheese stick	Honey Mustard Cod with Brown Rice vegetable blend, apple, 1% milk	Balsamic Chicken Sandwich vegetable blend, caramelized onions, spinach, hamburger bun, banana, yogurt	Chicken Burrito Bowl vegetable blend, orange, 1% milk	Teriyaki Chicken with Sesame Rice vegetable blend, apple, 1% milk	

Entregado el Martes 🍷 Entregado el Viernes 🍷	Menú Regular de Comida y de Cena						Mes: Octubre
	Lunes 🍷	Martes 🍷	Miércoles 🍷	Jueves 🍷	Viernes 🍷	Sábado 🍷	Domingo 🍷
				10/1	10/2	10/3	10/4
Comida				Pollo BBQ y Macarrones con Queso mezcla de vegetales, naranja	Pechuga de Pollo Marroqui con Couscous Sazonado mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	Sándwich de Pollo a La Cesar jicama, puré de manzana, pan integral, leche semidescremada	Teriyaki de Salmon a La Parrilla con Arroz Integral mezcla de vegetales, plátano, leche semidescremada
Cena				Sándwich de Pollo Balsámico mezcla de vegetales, cebollas caramelizadas, espinacas, pan de hamburguesa, plátano, yogur	Bowl de Burrito de Pollo mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	Pollo Teriyaki y Arroz Integral Sazonado de Ajonjolí mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	Pastel de Carne 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 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	Salmon Glaseado con Umami y Lentejas con Arroz Integral mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	Pasta Balsámico mezcla de vegetales, naranja, yogur	Sándwich de Sesamo con Ensalada de Pollo ensalada de col, jicama, manzana, leche semidescremada	Bacalao Horneado con Couscous espárragos, naranja, yogur, palito de queso	Stroganoff de Pavo y Champiñones con Puré de Papas y Quinoa mezcla de vegetales, champiñones, manzana, leche semidescremada
Cena	Tacos de Pollo con Arroz y Frijoles mezcla de vegetales, tortillas de maíz, naranja, yogur	Pecho de Res Ahumado Lento con Frijoles mezcla de vegetales, pan de maíz, naranja, leche semidescremada	Bowl de Fajitas de Carne con Frijol Negro y Arroz Integral mezcla de verdura para fajita, manzana, leche semidescremada	Sopa de Pollo y Trigo Farro naranja, yogur, palito de queso	Hamburguesa de Pavo BBQ con Queso Suizo y Puré de Papas y Quinoa mezcla de vegetales, cebollas caramelizadas, ensalada de col BBQ, naranja, yogur	Pollo Guisado Hawaiano con Arroz Sazonado con Coco mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	Albóndigas de Pollo 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	Lomo de Puerco Glaseado de Manzana con Mezcla de 5 Granos mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	Sándwich de Ensalada de Pollo a La Miel con Ranch ensalada de col, jicama, puré de manzana, leche semidescremada	Aderezo 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 mezcla de verduras para fajita, tortillas de maíz, plátano, yogur, palito de queso
Cena	Salmon a La Parrilla con Mezcla de 5 Granos mezcla de vegetales, plátano, leche semidescremada	Pollo Parmesano Rostizado con Pasta Rotini mezcla de vegetales, manzana, yogur	Hamburguesa de Pavo con Champiñones y Queso Suizo mezcla de vegetales, champiñones y cebolla caramelizada, espinaca, pan de hamburguesa, naranja, yogur	Sándwich de Pollo con Salsa Teriyaki mezcla de vegetales, champiñones teriyaki con cebolla caramelizada, pan de hamburguesa, plátano, leche semidescremada	Enchiladas de Frijol Negro mezcla de vegetales, plátano, yogur	Pollo de La India con Trigo Farro y Lentejas mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	Pollo 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 con Puré de Yames y Quinoa mezcla de vegetales, plátano, leche semidescremada	Ensalada de Atún y Frijol Blanco con Pan Pita naranja, leche semidescremada	Sándwich de Pollo Griego mezcla de vegetales, pan de hamburguesa, manzana, yogur	Albóndigas de Pollo Estilo Coreano y Arroz Integral mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	Pollo Blanco al Chimichurri y Mezcla de 5 Granos mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	Pollo 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	Pollo Griego y Arroz con Champiñones y Alcachofas mezcla de vegetales, plátano, yogur	Sándwich de Pollo BBQ mezcla de vegetales, cebolla caramelizada, ensalada de col, pan de hamburguesa, naranja, yogur	Pollo al Pesto 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 Pollo con Quinoa mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	Stroganoff de Carne de Res Guisada 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 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 y Macarrones con Queso mezcla de vegetales, naranja	Pechuga de Pollo Marroqui con Couscous Sazonado mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	Sándwich de Pollo a La Cesar jicama, puré de manzana, pan integral, leche semidescremada	
Cena	Fideos Tailandeses de Cacahuete con Tofu, Garbanzos, y Cacahuates mezcla de vegetales, plátano, leche semidescremada	Lomo de Puerco con Frijoles y Arroz Integral ejotes, manzana, yogur, palito de queso	Bacalao con Mostaza y Miel con Arroz Integral mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	Sándwich de Pollo Balsámico mezcla de vegetales, cebollas caramelizadas, espinacas, pan de hamburguesa, plátano, yogur	Bowl de Burrito de Pollo mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	Pollo Teriyaki y Arroz Integral Sazonado de Ajonjolí mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	