mama's kitchen

Delivered on Tues ✪ Delivered on Fri ♦	Regular Lunch & Dinner Menu						Month: November
	Monday ♦	Tuesday ♦	Wednesday ✪	Thursday ✪	Friday ✪	Saturday ♦	Sunday ♦
							11/1
Lunch							**Grilled Teriyaki Salmon with Brown Rice** vegetable blend, banana, 1% milk
Dinner							**Meatloaf with Mashed Potatoes and Quinoa** vegetable blend, applesauce, 1% milk
	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
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
	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
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
	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
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
	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
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	**Grilled Teriyaki Salmon with Brown Rice** vegetable blend, banana, 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	**Meatloaf with Mashed Potatoes and Quinoa** vegetable blend, applesauce, 1% milk
	11/30						
Lunch	**Herbed Chicken with Farro** broccoli, banana, 1% milk						
Dinner	**Chicken Taco Plate with Rice and Beans** vegetable blend, corn tortillas, orange, yogurt						

mama's kitchen

Entregado el Martes ✪ Entregado el Viernes ♦	Menú Regular de Comida y de Cena						Mes: Noviembre
	Lunes ♦	Martes ♦	Miércoles ✪	Jueves ✪	Viernes ✪	Sábado ♦	Domingo ♦
							11/1
Comida							**Teriyaki de Salmon a La Parilla con Arroz Integral** mezcla de vegetales, plátano, leche semidescremada
Cena							**Pastel de Carne con Puré de Papas y Quinoa** mezcla de vegetales, puré de manzana, leche semidescremada
	11/2	11/3	11/4	11/5	11/6	11/7	11/8
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 Balsamico** mezcla de vegetales, naranja, yogur	**Sándwich de Sesamo con Ensalada de Pollo** ensalada de col, jicama, manzana, leche semidescremada	**Bacalao Horneado con Couscous** esparragos, naranja, yogur, palito de queso	**Stroganoff de Pavo y Champiñónes con Puré de Papas y Quinoa** mezcla de vegetales, champiñónes, 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
	11/9	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15
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	**Hamburgesa de Pavo con Champiñónes y Queso Suizo** mezcla de vegetales, champiñónes y cebolla caramelizada, espinaca, pan de hamburgesa, naranja, yogur	**Sándwich de Pollo con Salsa Teriyaki** mezcla de vegetales, champiñónes teriyaki con cebolla caramelizada, pan de hamburgesa, 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
	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
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 hamburgesa, manzana, yogur	**Albondigas 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 hamburgesa, 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	**Strogonoff de Carne de Res Guisada con Puré de Papas y Quinoa** plátano, leche semidescremada
	11/23	11/24	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29
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	**Teriyaki de Salmon a La Parilla con Arroz Integral** mezcla de vegetales, plátano, leche semidescremada
Cena	**Fideos Tailandeses de Cacahuate 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 Balsamico** mezcla de vegetales, cebollas caramelizadas, espinacas, pan de hamburgesa, 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
	11/30						
Comida	**Pollo a Las Hierbas con Trigo Farro** broccoli, plátano, leche semidescremada						
Cena	**Tacos de Pollo con Arroz y Frijoles** mezcla de vegetales, tortillas de maíz, naranja, yogur						