mama's kitchen

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

mama's kitchen

Entregado el Martes ✪ Entregado el Viernes ♦	Menú Vegetariano de Comida y Cena						Mes: Noviembre
	Lunes ♦	Martes ♦	Miércoles ✪	Jueves ✪	Viernes ✪	Sábado ♦	Domingo ♦
							11/1
Comida							**Teriyaki de Albóndigas *a Base de Plantas* a La Parilla con Arroz Integral** mezcla de vegetales, plátano, leche semidescremada
Cena							**Pastel de Carne *a Base De Plantas* 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 Base de Plantas* 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 *a Base de Plantas* Glaseado con Umami y Lentejas con Arroz Integral** mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	**Pasta Balsamico** mezcla de vegetales, naranja, yogur	**Ensalada de Huevo** ensalada de col, jicama, manzana, leche semidescremada	**Care de Res *a Base de Plantas* Horneado con Couscous** esparragos, naranja, yogur, palito de queso	**Stroganoff de Albóndigas *a Base De Plantas* y Champiñónes con Puré de Papas y Quinoa** mezcla de vegetales, champiñónes, manzana, leche semidescremada
Cena	**Tacos de Pollo *a Base De Plantas* con Arroz y Frijoles** mezcla de vegetales, tortillas de maíz, naranja, yogur	**Pollo *a Base De Plantas* con Frijoles** mezcla de vegetales, pan de maíz, naranja, leche semidescremada	**Bowl de Fajitas de Carne *a Base de Plantas* con Frijol Negro y Arroz Integral** mezcla de verdura para fajita, manzana, leche semidescremada	**Hamburgesa 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 *a Base De Plantas* con Arroz Sazonado con Coco** mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	**Albóndigas *a Base De Plantas* 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	**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 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 *a Base De Plantas*** mezcla de verduras para fajita, tortillas de maíz, plátano, yogur, palito de queso
Cena	**Hamburgesa de Frijol Negro con Mezcla de 5 Granos** mezcla de vegetales, plátano, leche semidescremada	**Pollo Parmesano Rostizado *a Base De Plantas* con Pasta Ritoni** mezcla de vegetales, naranja, yogur	**Hamburgesa de Frijol Negro con Champiñónes y Queso Suizo** mezcla de vegetales, champiñónes y cebolla caramelizada, espinaca, pan de hamburgesa, naranja, yogur	**Hamburgesa 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
	11/16	11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22
Comida	**Estofado de Carne *a Base De Plantas* con Puré de Yames 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 *a Base De Plantas* Estilo Coreano y Arroz Integral** mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	**Carne de Res *a Base De Plantas* al Chimichurri y Mezcla de 5 Granos** mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	**Pollo *a Base De Plantas* 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 *a Base De Plantas*** mezcla de vegetales, cebolla caramelizada, ensalada de col, pan de hamburgesa, 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	**Strogonoff de Tempeh 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 *a Base De Plantas* 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 *a Base De Plantas* y Macarrones con Queso** mezcla de vegetales, naranja	**Tofu Marroqui 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 *a Base de Plantas* 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, manzana, leche semidescremada	**Carne *a Base De Plantas* 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	**Hamburgesa de Frijol Negro con Trigo Farro** mezcla de vegetales, plátano, yogur	**Bowl de Burrito de Pollo *a Base De Plantas*** mezcla de vegetales, naranja, leche semidescremada	**Pollo Teriyaki *a Base De Plantas* y Arroz Integral Sazonado de Ajonjolí** mezcla de vegetales, manzana, leche semidescremada	**Pastel de Carne *a Base De Plantas* con Puré de Papas y Quinoa** mezcla de vegetales, puré de manzana, leche semidescremada
	11/30						
Comida	**Pollo *a Base de Plantas* a Las Hierbas con Trigo Farro** broccoli, plátano, leche semidescremada						
Cena	**Tacos de Pollo *a Base De Plantas* con Arroz y Frijoles** mezcla de vegetales, tortillas de maíz, naranja, yogur						