



# La Academia de Estrellas - ECC Menu del Almuerzo

## Octubre 2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1  ~ <b>Nuggets de Pollo al horno</b> pan fresco integral al horno ** papas de camote con hierbas vegetales frescos fruta mezclada en su jugo leche y condimentos	2  ** ~ <b>Cena de Pavo asado</b> sobre pan integral al horno ** pure de papa ejotes verdes en sason fruta fresca leche y condimentos	3  ** ~ <b>Bowl de ensalada con Carne</b> ensalada fresca con chips ** frijoles charros flores de brocoli al vapor manzanas al horno con especias leche y condimentos	4  ** ~ <b>Salsa de Carne Clasica/Spaghetti</b> pan integral al horno ** chicharos & rebanadas de zanahorias fresca ensalada gelatina de peras leche y condimentos	5  ** ~ <b>Bistec de Carne &amp; Quesadilla Jack</b> en una tortilla integral ala parrilla ** arroz integral estilo-TexMex frijoles negros con silantro rebanadas de melon fresco leche y condimentos
8  - ** ~ <b>Sloppy Joe estilo Pasado</b> en un pan integral ** cubitos de papas al horno frescos tomates de uva pina en su jugo leche y condimentos	9  ** ~ <b>Un Perro Caliente Honey Battered</b> echos de pollo ** maiz en la mazorca frijoles de pinto bbq fruta mezclada leche y condimentos	10  - ** ~ <b>Pizza cuadrada Integral</b> entre queso o pepperoni ** mezcla de vegetales Italianos fresca ensalada frescas naranjas cortadas leche y condimentos	11  ** ~ <b>Nuestra Carne Empanisada</b> fresco pan integral al horno ** pure de papa ejotes sasonados mezcla de fruta leche y condimentos	12  ** ~ <b>Nachos de Queso-v</b> con chips de tortilla integral ** spanol arroz amarillo con vegetales frijoles refritos de casa fruta fresca leche y condimentos
15  ** ~ <b>Pizza de queso en plato Profundo</b> y pan integral corteza horneado ** coliflor y brocoli en queso parmesano ensalada 'Italiana' con garbanzos variedad de manzanas fresca leche y condimentos	16  ** ~ <b>Pollo con arroz frito</b> vegetales & arroz integral ** papas fritas de camote rebanadas de pepinos frescos fruta mezcladas en su jugo leche y condimentos	17  ** ~ <b>Pollo glaseado con miel</b> pan fresco horneado ** black-eyed peas & greens zanahorias redondas con hierbas rebanadas de duraznos leche y condimentos	18  ** ~ <b>Pollo al horno COBB Salad</b> mezclado de ensalada & vegetales ** pan fresco al horno chicharos con sabor a menta fruta fresca de temporada leche y condimentos	19  **
22  ** ~ <b>Nuggets de Pollo al horno</b> pan integral al horno ** vegetales 'California' al vapor ensalada fresca rebanadas de peras leche y condimentos	23  ** ~ <b>Nuestro Sandwich de Pollo</b> con pan integral & L/T/P 'ensalada' ** pure de papa zanahorias asadas con miel fruta fresca de temporada leche y condimentos	24  ** ~ <b>Macarron con queso-v</b> pan integral horneado con ajo ** ejotes verdes sasonados fresca ensalada fruta mezclada leche y condimentos	25  ** Un perro caliente de Carne o Chili Cheese servido con pan integral ** frijoles vaqueros vegetales fresco trozos de melon fresco leche y condimentos	26  ** ~ <b>Burrito de Carne enrollado</b> con papa & queso en tortilla integral ** frijoles refritos echos en casa fresca ensalada de tacos uvas rojas leche y condimentos
29  ** ~ <b>Hamburgesas al Carbon</b> con pan integral & L/T/P ensalada ** tator tos horneadas onfeti de elote & frijole negros en saute pure de fresa leche y condimentos	30  ** ~ <b>Clasico Bolones de Ragu</b> con integral pasta rotoni ** frijoles blancos Tuscan ensalada fresca Caesar fruta mezclada en su jugo leche y condimentos	31  ** ~ <b>Pollo Horneado Teriyaki</b> sobre arroz integral en vapor ** mezcla de brocoli y zanahorias al vapo ensalad de pepinos cortados anillos de pina es su jugo leche y condimentos		

### Notes:

"Sauces, beans, salads, pastas, bakery, brisket, chicken, etc... all scratch-cooked in-house with our recipes"

"Produce, Fruit, and other recipe ingredients sourced locally (when seasonally available)"

