



# La Academia de Estrellas Menu del Almuerzo

## Diciembre 2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p><b>3</b></p> <p>~ <u>Pollo 'Frito' con Chili Pie</u> pan de maiz al horno &amp; mantequilla **</p> <p>~ <u>Hamburguesas al Carbon</u> con pan integral &amp; L/T/P ensalada ** tator tos horneadas onfeti de elote &amp; frijole negros en saute pure de fresa leche y condimentos</p>	<p><b>4</b></p> <p>~ <u>Clasico Bolones de Ragù</u> con integral pasta rotoni **</p> <p>~ <u>Pizza en Plato Profundo</u> <u>queso-v o Pepperoni'</u> ** frijoles blancos Tuscan ensalada fresca Caesar fruta mezclada en su jugo leche y condimentos</p>	<p><b>5</b></p> <p>~ <u>Pollo Horneado Teriyaki</u> sobre arroz integral en vapor mezcla de brocoli y zanahorias al vapor **</p> <p>~ <u>Tradicional Ensalada de CHEF</u> carne, queso, vegetales &amp; pan integral ** ensalad de pepinos cortados anillos de pina es su jugo leche y condimentos</p>	<p><b>6</b></p> <p>~ <u>Sabroso Bistec con Gravy</u> pan integral horneado **</p> <p>~ <u>Sandwich de Queso ala Parrilla-v</u> en pan integral ** arroz integral con espinacas zanahorias redondas con hierbas variedad de manzanas frescas leche y condimentos</p>	<p><b>7</b></p> <p>~ <u>Carnitas de Pollo al Horno</u> con chips de tortillas integral **</p> <p>~ <u>Nachos con Queso-v</u> con chips de tortillas integral ** Texican papas asadas pico de gallo con pepino fruta fresca leche y condimentos</p>
<p><b>10</b></p> <p>~ <u>Nuggets de Pollo al horno</u> **</p> <p>~ <u>Ensalada de Fruta Fresca-v</u> tazon de yogur &amp; barra de queso ** pan fresco integral al horno papas de camote con hierbas vegetales frescos fruta mezclada en su jugo leche y condimentos</p>	<p><b>11</b></p> <p>~ <u>Cena de Pavo asado</u> sobre pan integral al horno **</p> <p>~ <u>Sandwich de Pescado Enpanisado</u> en un pan integral &amp; L/T/P ensalada ** pure de papa ejotes verdes en sason fruta fresca leche y condimentos</p>	<p><b>12</b></p> <p>~ <u>Sarten de Pollo estilo Sur oeste</u> sobre papas rojas asadas **</p> <p>~ <u>Bowl de ensalada con Carne</u> ensalada fresca con chips ** frijoles charros flores de brocoli al vapor manzanas al horno con especias leche y condimentos</p>	<p><b>13</b></p> <p>~ <u>Salsa de Carne Clasica</u> con spaghetti integral pan integral al horno **</p> <p>~ <u>Pan con ajo &amp; Queso-v</u> ** chicharos &amp; rebanadas de zanahorias fresca ensalada gelatina de peras leche y condimentos</p>	<p><b>14</b></p> <p>~ <u>Bistec de Carne &amp; Quesadilla Jack</u> en una tortilla integral ala parrilla **</p> <p>~ <u>Enchiladarito de Queso-v</u> con roja salsa ahumada ** arroz integral estilo-TexMex frijoles negros con silantro rebanadas de melon fresco leche y condimentos</p>
<p><b>17</b></p> <p>~ <u>Desayuno para Almuerzo</u> panqueques, huevos &amp; salchicha de pavo **</p> <p>~ <u>Sloppy Joe estilo Pasado</u> en un pan integral ** cubitos de papas al horno frescos tomates de uva pina en su jugo leche y condimentos</p>	<p><b>18</b></p> <p>~ <u>Pollo BBQ al Horno</u> rebanadas de pan integral **</p> <p>~ <u>Un Perro Caliente Honey Battered</u> echos de pollo ** maiz en la mazorca frijoles de pinto bbq fruta mezclada leche y condimentos</p>	<p><b>19</b></p> <p>~ <u>Pollo Rotini con Queso</u> pan integral al horno **</p> <p>~ <u>Pizza cuadrada Integral</u> entre queso o pepperoni ** mezcla de vegetales Italianos fresca ensalada frescas naranjas cortadas leche y condimentos</p>	<p><b>20</b></p> <p>~ <u>Nuestra Carne Empanisada</u> fresco pan integral al horno **</p> <p>~ <u>Nuestro Sandwich de Pollo</u> pan integral &amp; barra de avena L/T/P ensalada ** pure de papa ejotes sasonados mezcla de fruta leche y condimentos</p>	<p><b>21</b></p> <p>~ <u>Fajita de Pollo enbuelto</u> ensalada de taco/nuestra salsa **</p> <p>~ <u>Nachos de Queso-v</u> con chips de tortilla integral ** spanol arroz amarillo con vegetales frijoles refritos de casa fruta fresca leche y condimentos</p>
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>31</b>				

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) "

