



La Academia de Estrellas Menu del Almuerzo

Diciembre 2018

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 ** ~ Hamburgesas al Carbon con pan integral & L/T/P ensalada ** tator tos homeadas onfeti de elote & frijole negros en saute pure de fresa leche y condimentos	4 ** ~ Pizza en Plato Profundo queso-v o Pepperoni' ** frijoles blancos Tuscan ensalada fresca Caesar fruta mezclada en su jugo leche y condimentos	5 ** ~ Pollo Horneado Teriyaki sobre arroz integral en vapor mezcla de brocoli y zanahorias al vapor ensalad de pepinos cortados anillos de pina es su jugo leche y condimentos	6 ** ~ Sabroso Bistec con Gravy pan intregal homeado ** arroz integral con espinacas zanahorias redondas con hierbas variedad de manzanas frescas leche y condimentos	7 ** ~ Nachos con Queso-v con chips de tortillas integral ** Texican papas asadas pico de gallo con pepino fruta fresca leche y condimentos
10 ** ~ Nuggets de Pollo al horno pan fresco integral al horno ** papas de camote con hierbas vegetales frescos fruta mezclada en su jugo leche y condimentos	11 ** ~ Cena de Pavo asado sobre pan integral al horno ** pure de papa ejotes verdes en sason fruta fresca leche y condimentos	12 ** ~ Bowl de ensalada con Carne ensalada fresca con chips ** frijoles charros flores de brocoli al vapor manzanas al horno con especias leche y condimentos	13 ** ~ Salsa de Carne Clasica/Spaghet pan integral al horno ** chicharos & rebanadas de zanahorias fresca ensalada gelatina de peras leche y condimentos	14 ** ~ Bistec de Carne & Quesadilla Jack en una tortilla integral ala parrilla ** arroz integral estilo-TexMex frijoles negros con silantro rebanadas de melon fresco leche y condimentos
17 - ** ~ Desayuno para Almuerzo panqueques, huevos & salchicha de pav ** cubitos de papas al horno frescos tomates de uva pina en su jugo leche y condimentos	18 ** ~ Un Perro Caliente Honey Battered echos de pollo ** maiz en la mazorca frijoles de pinto bbq fruta mezclada leche y condimentos	19 - ** ~ Pizza cuadrada Integral entre queso o pepperoni ** mezcla de vegetales Italianos fresca ensalada frescas naranjas cortadas leche y condimentos	20 ** ~ Nuestro Sandwich de Pollo pan integral & barra de avena L/T/P ensalad ** pure de papa ejotes sasonados mezcla de fruta leche y condimentos	21 ** ~ Nachos de Queso-v con chips de tortilla integral ** spanol arroz amarillo con vegetales frijoles refritos de casa fruta fresca leche y condimentos
24	25	26	27	28
31				

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) "

