

# VEGETARIANO



¡HAGA SU RESERVA PARA ALMOZAR  
CON AL MENOS UN DÍA LABORABLE  
DE ANTICIPACIÓN!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1/1	1/2	1/3
		<b>DÍA DE AÑO NUEVO</b>		Curry de tofu con arroz integral <u>Zanahorias</u> C Brócoli FRUTA/POSTRE
1/6	1/7	1/8	1/9	1/10
Lasagna de vegetales <u>Vegetales italianos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	Burrito de frijoles y queso con salsa de enchilada C Vegetales de fiesta Maíz Mexicali FRUTA/POSTRE	Macarrones con queso <u>Guisantes y zanahorias</u> C Vegetales de California FRUTA/POSTRE	Tofu a la boloñesa con espagueti integral <u>Zanahorias</u> Judías verdes C con pimientos rojos FRUTA/POSTRE	Guiso de garbanzos y arroz integral C Vegetales de invierno <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE
1/13	1/14	1/15	1/16	1/17
Curry de tofu con arroz integral <u>Zanahorias</u> C Brócoli FRUTA/POSTRE	Enchiladas de queso C Vegetales de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	Guiso vegetariano de lentejas Arroz integral Zucchini C Vegetales de fiesta FRUTA/POSTRE	Omelet de queso con queso rallado y salsa Papas rojas en cubos <u>Espinaca</u> Bagel de grano entero con mantequilla C FRUTA/POSTRE	+ Penne horneado con queso <u>Vegetales escandinavos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE
1/20	1/21	1/22	1/23	1/24
<b>DÍA DE MARTIN LUTHER KING</b>		Burrito de frijoles y queso con salsa de enchilada C Vegetales de fiesta Maíz Mexicali FRUTA/POSTRE	Macarrones con queso <u>Guisantes y zanahorias</u> C Vegetales de California FRUTA/POSTRE	Tofu a la boloñesa con espagueti integral <u>Zanahorias</u> Judías verdes C con pimientos rojos FRUTA/POSTRE
1/27	1/28	1/29	1/30	1/31
+ Penne horneado con queso <u>Vegetales escandinavos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	Curry de tofu con arroz integral <u>Zanahorias</u> C Brócoli FRUTA/POSTRE	Omelet de queso con queso rallado y salsa Papas rojas en cubos <u>Espinaca</u> Bagel de grano entero con mantequilla C FRUTA/POSTRE	Guiso vegetariano de lentejas Arroz integral Zucchini C Vegetales de fiesta FRUTA/POSTRE	Enchiladas de queso C Vegetales de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE

Todas las comidas  
se sirven con leche  
parcialmente descremada.

2 OPCIONES DIARIAS DE PLATO PRINCIPAL:  
VEGETARIANO O ENSALADA COMO PLATO  
PRINCIPAL (ENSALADA CÉSAR DE POLLO).

— Vitamina A

C Vitamina C

+ Alto en sodio