

HEALTHY KITCHEN MENU for Week of April 29 to May 3

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Regular menu	Breaded chicken breast, rice, lentils, sweet plantain slices	Beef tenderloin, mashed potatoes, zucchini, corn	No classes for students	Chicken or seafood paella, broccoli, carrots	BBQ chicken wings, oven-baked wedge potato, corn on the cob
Vegetarian and Vegan Menu	Broccoli croquettes, rice, lentils, sweet plantain slices	Pad Thai style noodles + organic protein		Vegetable paella with organic protein, broccoli, carrots	Roasted cauliflower in chia BBQ sauce, oven-baked wedge potato, corn on the cob
Gluten Free Menu	Chicken breast, rice, lentils, sweet plantain slices	Beef tenderloin, mashed potatoes, zucchini, corn		Chicken or seafood paella, broccoli, carrots	BBQ chicken wings, oven-baked wedge potato, corn on the cob
Plain Menu Option	Grilled chicken with white rice	Grilled chicken with white rice		Grilled chicken with white rice	

Menú Semanal: 29 de abril al 3 de mayo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Menú Regular	Pechuga apanada Arroz, lentejas, tajadas de plátano maduro	Filete de res, pure de papas, zucchini con maíz		Paella de pollo o mariscos, brócoli con zanahorias	Alitas + papas wedge + mazorca
Menú Vegano & Vegetariano	Croquetas de brócoli con refrito. arroz, lentejas y tajadas de plátano maduro	tallarines estilo Pad Thai + proteína orgánica	Sin clases	Paella de vegetales con proteína orgánica + brócoli con zanahorias	Coliflor rostizada en salsa BBQ con Chía + papas wedge + mazorca
Menú Libre de Gluten	Pechuga de pollo, Arroz, lentejas, tajadas de plátano maduro	Filete de res, pure de papas, zucchini con maíz		Paella de pollo o mariscos, brócoli con zanahorias	Alitas + papas wedge + mazorca
Menú simple	Arroz blanco con pollo a la plancha	Arroz blanco con pollo a la plancha		Arroz blanco con pollo a la plancha	