

JULY 2024



MAKE YOUR LUNCH RESERVATIONS
AT LEAST ONE BUSINESS DAY
IN ADVANCE!

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
7/1 + Hot Dog w/Cheese, Onions, Ketchup, and Mustard Potato Salad 3 Bean Salad w/Carrots Whole Grain Bun C Fresh Orange	7/2 Breaded Fish w/Tartar Sauce and Cheese on a Whole Wheat Bun Split Pea Soup <u>Mixed Vegetables</u> C Juice Brownie	7/3 Creamy Mushroom Chicken Cream of Broccoli Soup C Mashed Potatoes Stewed Tomatoes Roll w/Butter Seasonal Fresh Fruit	7/4 INDEPENDENCE DAY HOLIDAY	7/5 INDEPENDENCE DAY Cheeseburger w/Lettuce, Tomato, Onion, Mustard, Mayo on a Whole Wheat Bun Baked Beans <u>Spinach Salad</u> w/Dressing C Seasonal Fresh Berries Pudding
7/8 Tuna Salad Sandwich w/Lettuce, Tomato, Onion on WW Bread Tomato Basil Soup C Coleslaw w/Carrots Seasonal Fresh Fruit	7/9 Turkey Tetrazzini Stewed Tomatoes <u>Italian Vegetables</u> C Tropical Fruit Ice Cream	7/10 Pork Loin w/Creamy Dijon Sauce C Garlic Whipped Potatoes C Brussels Sprouts Whole Wheat Roll w/Butter <u>Apricots</u>	7/11 Spaghetti w/Meatballs w/Parmesan Cheese C California Vegetables Tossed Salad w/Dressing Seasonal Fresh Fruit	7/12 Orange Glazed Chicken Asian Cabbage Soup <u>Peas & Carrots</u> Brown Rice C Juice Sherbet
7/15 Roasted Chicken w/Gravy C Mashed Potatoes <u>Bean Medley</u> Whole Wheat Roll w/Butter C Juice Cookie	7/16 Seafood Louie Salad over Mixed Greens w/1000 Island Dressing Cannellini Bean Soup Whole Wheat Roll w/Butter C Mandarin Oranges	7/17 Cheesy Lasagna Roll Ups w/Marinara Sauce Minestrone Soup C California Vegetables Tossed Salad w/Dressing Seasonal Fresh Fruit	7/18 Sweet & Sour Pork Brown Rice Green Beans <u>Carrot Raisin Salad</u> C Citrus Fruit Fortune Cookie	7/19 Turkey Divan Buttered Noodles <u>Scandinavian Vegetables</u> C Cauliflower Seasonal Fresh Fruit
7/22 Baked Tilapia w/Creamy Florentine Sauce C Broccoli & Cauliflower <u>Carrots</u> Brown Rice Seasonal Fresh Fruit	7/23 Sesame Pork Asian Noodle Soup C Cabbage Confetti Brown Rice Seasonal Fresh Fruit Pudding	7/24 Salisbury Steak w/Gravy C Mashed Potatoes <u>Mixed Vegetables</u> Whole Wheat Roll w/Butter Fruited Gelatin	7/25 + Turkey & Swiss Cheese Sandwich w/Lettuce, Tomato, Onion, Mayo, and Mustard on Whole Wheat Bread Hearty Vegetable Soup Marinated Beets & Onions C Tropical Fruit	7/26 Chicken Piccata Whole Grain Garlic Pasta <u>Italian Vegetables</u> Tossed Salad w/Dressing C Fresh Orange
7/29 Beef Fajitas w/Peppers & Onions Pinto Beans Spanish Brown Rice C Mandarin Oranges Cookie	7/30 Chicken Cacciatore over Whole Grain Rotini <u>Spinach</u> C California Vegetables Seasonal Fresh Fruit	7/31 Turkey Enchilada Casserole w/Salsa Mexicali Corn C Cilantro Coleslaw w/Carrots Seasonal Fresh Fruit Brownie		

All meals served with lowfat milk.

2 DAILY ALTERNATIVE ENTREE CHOICES:
VEGETARIAN OR FEATURED ENTRÉE SALAD
(ITALIAN SALAD W/SALAMI,
PEPPERONCINIS, OLIVES, AND CHEESE).

Vitamin A
 Vitamin C

+ Higher in sodium

JULIO DE 2024



¡RESERVE SU ALMUERZO
CON AL MENOS UN DÍA LABORABLE
DE ANTELACIÓN!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7/1 + Hot dog con queso, cebolla, ketchup y mostaza Ensalada de papas Ensalada de 3 frijoles con <u>zanahorias</u> Bollo integral para hot dog C Naranja fresca	7/2 Pescado empanizado con salsa tártara y queso en un bollo integral Sopa de guisantes partidos <u>Vegetales mixtos</u> C Jugo Brownie	7/3 Pollo con salsa cremosa de hongos Sopa crema de brócoli C Puré de papas Tomates guisados Bollo con mantequilla Fruta fresca de temporada	7/4 <p style="text-align: center;">FERIADO DEL DÍA DE LA INDEPENDENCIA</p>	7/5 <p style="text-align: center;">DÍA DE LA INDEPENDENCIA</p> Hamburguesa con queso con lechuga, tomate, cebolla, mostaza, mayonesa en un bollo integral Frijoles cocidos <u>Ensalada de espinaca</u> con aderezo C Bayas frescas de temporada Pudín
7/8 Sándwich de ensalada de atún con lechuga, tomate y cebolla en un bollo integral Sopa de tomate y albahaca C Ensalada de col con <u>zanahorias</u> Fruta fresca de temporada	7/9 Pavo a la Tetrzzini Tomates guisados <u>Vegetales italianos</u> C Fruta tropical Helado	7/10 Lomo de cerdo con salsa cremosa de Dijon C Puré de papas con crema y ajo C Coles de Bruselas Bollo integral con mantequilla <u>Damasco</u>	7/11 Espaguetis con albóndigas y queso parmesano C Vegetales de California Ensalada mixta con aderezo Fruta fresca de temporada	7/12 Pollo glaseado a la naranja Sopa de col asiática <u>Guisantes y zanahorias</u> Arroz integral C Jugo Sorbete
7/15 Pollo asado con gravy C Puré de papas <u>Mezcla de frijoles</u> Bollo integral con mantequilla C Jugo Galleta	7/16 Ensalada Louie de mariscos con vegetales mixtos y aderezo 1000 Island Sopa de frijoles cannellini Bollo integral con mantequilla C Mandarinas	7/17 Rollitos de lasaña con queso y salsa marinara Sopa minestrone C Vegetales de California Ensalada mixta con aderezo Fruta fresca de temporada	7/18 Cerdo agridulce Arroz integral Judías verdes <u>Ensalada de zanahoria y pasas</u> C Fruta cítrica Galleta de la fortuna	7/19 Diván de pavo Fideos con mantequilla <u>Vegetales escandinavos</u> C Coliflor Fruta fresca de temporada
7/22 Tilapia al horno con salsa florentina cremosa C Brócoli y coliflor <u>Zanahorias</u> Arroz integral Fruta fresca de temporada	7/23 Cerdo con sésamo Sopa asiática de fideos C Col Confeti de arroz integral Fruta fresca de temporada Pudín	7/24 Filete Salisbury con gravy C Puré de papas <u>Vegetales mixtos</u> Bollo integral con mantequilla Gelatina de frutas	7/25 + Sándwich de pavo y queso suizo con lechuga, tomate, cebolla, mayonesa y mostaza en pan integral Sopa espesa de verduras Remolachas y cebollas marinadas C Fruta tropical	7/26 Piccata de pollo Pasta integral con ajo <u>Vegetales italianos</u> Ensalada mixta con aderezo C Naranja fresca
7/29 Fajitas de carne con pimientos y cebollas Frijoles pintos Arroz integral español C Mandarinas Galleta	7/30 Pollo a la Cacciatore con rotini integrales <u>Espinaca</u> C Vegetales de California Fruta fresca de temporada	7/31 Cazuela de enchiladas de pavo con salsa Maíz Mexicali C Ensalada de col y cilantro con <u>zanahorias</u> Fruta fresca de temporada Brownie		

Todas las comidas se sirven con leche semidescremada.

2 PLATOS PRINCIPALES ALTERNATIVOS DIARIOS:
ENSALADA VEGETARIANA O ENSALADA PRINCIPAL
DESTACADA (ENSALADA ITALIANA CON SALAMI,
PEPPERONCINIS, ACEITUNAS Y QUESO).

Vitamina A

+ Más alto en sodio

C Vitamina C

VEGETARIAN



**MAKE YOUR LUNCH RESERVATIONS
AT LEAST ONE BUSINESS DAY
IN ADVANCE!**

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
7/1 + Cheesy Penne Bake <u>Scandinavian Vegetables</u> Green Beans C w/Red Peppers Whole Wheat Roll w/Butter FRUIT/DESSERT	7/2 Kofta Meatballs w/Sauce over Brown Rice Carrots C Broccoli FRUIT/DESSERT	7/3 Cheese Enchilada Bake C California Vegetables Spinach FRUIT/DESSERT	7/4 INDEPENDENCE DAY HOLIDAY	7/5 Vegetable Frittata w/Salsa Red Potatoes C Winter Vegetables Whole Wheat Roll w/Butter FRUIT/DESSERT
7/8 Tofu Bolognese w/Whole Grain Spaghetti <u>Carrots</u> Green Beans C w/Red Peppers FRUIT/DESSERT	7/9 Garbanzo Bean Stew over Brown Rice C Winter Vegetables <u>Spinach</u> FRUIT/DESSERT	7/10 Vegetable Lasagna <u>Italian Vegetables</u> Green Beans C w/Red Peppers Whole Wheat Roll w/Butter FRUIT/DESSERT	7/11 Bean & Cheese Burrito w/Enchilada Sauce C Fiesta Vegetables Mexicali Corn FRUIT/DESSERT	7/12 Macaroni & Cheese <u>Peas & Carrots</u> C California Vegetables FRUIT/DESSERT
7/15 Vegetable Frittata w/Salsa Red Potatoes C Winter Vegetables Whole Wheat Roll w/Butter FRUIT/DESSERT	7/16 + Cheesy Penne Bake <u>Scandinavian Vegetables</u> Green Beans C w/Red Peppers Whole Wheat Roll w/Butter FRUIT/DESSERT	7/17 Kofta Meatballs w/Sauce over Brown Rice Carrots C Broccoli FRUIT/DESSERT	7/18 Cheese Enchilada Bake C California Vegetables <u>Spinach</u> FRUIT/DESSERT	7/19 Vegetarian Lentil Stew Brown Rice Zucchini C Fiesta Vegetables FRUIT/DESSERT
7/22 Macaroni & Cheese <u>Peas & Carrots</u> C California Vegetables FRUIT/DESSERT	7/23 Tofu Bolognese w/Whole Grain Spaghetti <u>Carrots</u> Green Beans C w/Red Peppers FRUIT/DESSERT	7/24 Garbanzo Bean Stew over Brown Rice C Winter Vegetables <u>Spinach</u> FRUIT/DESSERT	7/25 Vegetable Lasagna <u>Italian Vegetables</u> Green Beans C w/Red Peppers Whole Wheat Roll w/Butter FRUIT/DESSERT	7/26 Bean & Cheese Burrito w/Enchilada Sauce C Fiesta Vegetables Mexicali Corn FRUIT/DESSERT
7/29 Vegetarian Lentil Stew Brown Rice Zucchini C Fiesta Vegetables FRUIT/DESSERT	7/30 Vegetable Frittata w/Salsa Red Potatoes C Winter Vegetables Whole Wheat Roll w/Butter FRUIT/DESSERT	7/31 + Cheesy Penne Bake <u>Scandinavian Vegetables</u> Green Beans C w/Red Peppers Whole Wheat Roll w/Butter FRUIT/DESSERT		

All meals served with lowfat milk.

**2 DAILY ALTERNATIVE ENTRÉE CHOICES:
VEGETARIAN OR FEATURED ENTRÉE SALAD
(ITALIAN SALAD W/SALAMI,
PEPPERONCINIS, OLIVES, AND CHEESE).**

— Vitamin A
C Vitamin C

+ Higher in sodium

VEGETARIANO



¡RESERVE SU ALMUERZO
CON AL MENOS UN DÍA LABORABLE
DE ANTELACIÓN!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7/1 + Penne horneado con queso <u>Vegetales escandinavos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	7/2 Albóndigas Kofta con salsa y arroz integral Zanahorias C Brócoli FRUTA/POSTRE	7/3 Enchilada de queso horneada C Vegetales de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	7/4 FERIADO DEL DÍA DE LA INDEPENDENCIA	7/5 Frittata de vegetales con salsa Papas rojas C Vegetales de invierno Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE
7/8 Tofu a la boloñesa con espagueti integral <u>Zanahorias</u> Judías verdes C con pimientos rojos FRUTA/POSTRE	7/9 Guiso de garbanzos con arroz integral C Vegetales de invierno <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	7/10 Lasagna de vegetales <u>Vegetales italianos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	7/11 Burrito de frijoles y queso con salsa de enchilada C Vegetales de fiesta Maíz Mexicali FRUTA/POSTRE	7/12 Macarrones con queso <u>Guisantes y zanahorias</u> C Vegetales de California FRUTA/POSTRE
7/15 Frittata de vegetales con salsa Papas rojas C Vegetales de invierno Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	7/16 + Penne horneado con queso <u>Vegetales escandinavos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	7/17 Albóndigas Kofta con salsa y arroz integral Zanahorias C Brócoli FRUTA/POSTRE	7/18 Enchilada de queso horneada C Vegetales de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	7/19 Guiso vegetariano de lentejas arroz integral Zucchini C Vegetales de fiesta FRUTA/POSTRE
7/22 Macarrones con queso <u>Guisantes y zanahorias</u> C Vegetales de California FRUTA/POSTRE	7/23 Tofu a la boloñesa con espagueti integral <u>Zanahorias</u> Judías verdes C con pimientos rojos FRUTA/POSTRE	7/24 Guiso de garbanzos y arroz integral C Vegetales de invierno <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	7/25 Lasagna de vegetales <u>Vegetales italianos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	7/26 Burrito de frijoles y queso con salsa de enchilada C Vegetales de fiesta Maíz Mexicali FRUTA/POSTRE
7/29 Guiso vegetariano de lentejas Arroz integral Zucchini C Vegetales de fiesta FRUTA/POSTRE	7/30 Frittata de vegetales con salsa Papas rojas C Vegetales de invierno Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	7/31 + Penne horneado con queso <u>Vegetales escandinavos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE		

Todas las comidas se sirven con leche semidescremada.

2 PLATOS PRINCIPALES ALTERNATIVOS DIARIOS: ENSALADA VEGETARIANA O ENSALADA PRINCIPAL DESTACADA (ENSALADA ITALIANA CON SALAMI, PEPPERONCINIS, ACEITUNAS Y QUESO).

Vitamina A

+ Más alto en sodio

C Vitamina C