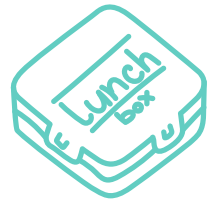


MENU DE LONCHERA SEMANAL



Lonchera

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

Snacks

LUNES

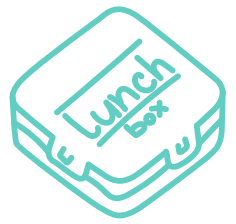
MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

IDEAS PARA LONCHERA



LUNES SIN CARNE

- Frijoles con arroz
- Guizado de garbanzos
- Molletes
- Hamburguesas de frijol*
- Ensalada con quinoa.
- Falafel*

MARTES- TACO TUESDAY

- Taco salad desconstruida
- Burrito de huevo.
- Quesadilla en harina.
- Taco de picadillo o de frijol con queso
- Taquitos dorados *

MIÉRCOLES DE SANDWICH O WRAP

- Croissant con ensalada de pollo.
- Croissant caliente con jamon y queso.
- Brioche al al horno con jamon y queso.
- Sandwich de hummus y verdura.*
- Wrap de pollo ensalada cesar.
- Panini cappresse (mozzarella, tomate y pesto).
- Grilled cheese.
- Hamburguesa o hotdog.

JUEVES DE PASTA O PIZZA

- Mac and Cheese casero o comprado*
- Bolitas de mac and cheese de TJ*
- Pasta de garbanzo con pesto de Coscto*.
- Pasta con salsa raos* y verduda picadita.
- Pasta de coditos con mayonesa, chicharos y jamon.
- Ensalada de pasta fria con verdura.
- Pizza hecha con Naan o Pita con diferentes toppins usando salsa Raos*

VIERNES DE RECALENTADO O CONGELADOS

- Cualquier guizado que tengas usalo en la lonchera con arroz y pongo en un thermo para comida caliente.
- Ejemplos: picadillo con arroz, albondigas con arroz
- Congelados del súper:
- Chicken nuggets, deditos de pescado, , dedos de mozzarella, kibbeh

IDEAS DE SNACKS PARA ESCUELA

- Fruta o verdura fresca (jicama, pepino y/o zanahoria con limon y chile)
- Hummus y pan pita.
- Edamames.
- Queso
- Cottage con Fruta.
- Pan con aguacate
- Yogurt en bolsita congelado
- Brazilian Bites pao de queijo.*
- Guacamole* y chips.