

# Bienvenido a Nuestro Almuerzo

**MEATLESS  
MONDAY**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

**Marzo**  
2019

**HARVEST** of the **MONTH**

Whitsons se enorgullece de apoyar la agricultura limpia y sostenible. También nos enfocamos en el uso de ingredientes que son de origen local, totalmente naturales, orgánicos y no transgénicos, siempre que sea posible.



Viernes

<p>4 Sandwich de Queso Asado o Sánduche de Queso y Tomate o Sánduche Derretido con Avocado Patatas Dulces Fritas Brócoli Asado al Estilo Cajun Ensalada de Fruta Sandía</p>	<p>5 Gyro o Pollo al Horno Con Arroz Amarillo y Rollo Integral Zanahorias Marinadas con Limón Papas rostizadas Peras Cortadas Manzana Fresca</p>	<p>6 Cajun Roasted Pork o Pepitas de Pollo Arroz a la Española Zapallo Rostizado Mezcla de verduras salteadas Taza de la pera y de la piña Naranja en Rodajas</p>	<p>7 Albondigas o Pollo de General Tso Arroz de verdura o Lo Mein Brócoli Cocido Al Vapor Zanahorias Glaseadas con Naranja Banana Fresca</p>	<p>1 Pollo asado peruano Con Frijoles y Arroz o Sándwich de Queso Philly Con Cebollas Y Pimientos Salteados Camote al Horno Espinaca Salteada Naranja en Rodajas Galleta de Chispas de Chocolate</p>
<p>11 Palitos de Queso Mozzarella y Pan Francés Con Salsa de tomate Pan Plano con Salchichas Italianas Mezcla de verduras salteadas Zapallo Amarillo Peras Cortadas Naranja en Rodajas</p>	<p>12 Tacos de Carne Nachos a la Grande Arroz Amarillo Maíz tostado dulce y picante Frijoles pintos Pure de Manzana con Canela Taza de Melón</p>	<p>13 Pasta casera al Alfredo con Pollo y Brócoli Pollo Parmesano Con Pasta Pasta casera con Albóndigas con todo Pan De Ajo Espinaca Salteada Berenjenas asadas Rebanadas de Melocotón Manzana Fresca</p>	<p>14 Sándwich de Huevo, Tocino y Queso o Pan Tostado Frances Con Salchicha Bolitas de Papas Tiras De Pimiento Rojo Tarta de Arándanos Banana Fresca 100% Jugo de Naranja</p>	<p>15 Palomitas De Pollo o Pastel de Carne con Salsa y Pure de Papas con todo Pan Zanahorias Caramelizadas con Mantequilla y Azúcar Ensalada Cesar Taza de la pera y de la piña Naranja en Rodajas</p>
<p>18 Pasta casera con Queso al Horno Con Pan De Ajo o Sándwich de Pollo Parmesano Guisantes de Parmesano Limón Brócoli Asado al Estilo Cajun Rebanadas de Melocotón Uvas Rojas</p>		<p>20 Pollo al Horno o Pollo al Búfalo o Pollo ala Barbacoa con todo Arroz a la Española Rollo Integral Plátanos Horneados Zanahorias Peras Cortadas Naranja en Rodajas</p>	<p>21 Tacos o Quesadilla De Pollo Arroz Amarillo Frijoles Maíz de Fiesta Pure de Manzana con Canela Banana Fresca</p>	<p>22 Sándwich De Pescado Y Patty Melt o Nuggets de Pollo y Palitos de Mozzarella Con Pan De Ajo Cebollas, champiñones y espinacas Parmesano asado Parrillada Butternut Squash Rebanadas de Melocotón Manzana Fresca</p>
<p>25 Macarroned con Queso Con Rollo Integral o Sándwich de Costilla sin Hueso Mezcla de verduras salteadas Espinaca Salteada Durazno Picados Manzana Fresca</p>	<p>26 Waffles o Panqueques Sa y Huevos Revueltos Patatas al la Pobre Tomates Pequeños Naranja en Rodajas Jugo de 100% Fruta</p>	<p>27 Swedish Meatballs o Palomitas De Pollo Pasta Con Mantequilla Pan Francés Zanahorias Glaseadas con Naranja Brócoli Cocido Al Vapor Ensalada de Fruta Taza de melón</p>	<p>28 Sánduche de Puerco Ahumado o Sándwich de Pollo Picante Patatas Dulces Fritas Frijoles al Horno Taza de la pera y de la piña Naranja en Rodajas La galleta de azúcar de David</p>	<p>29 Pasta con Salsa de Carne Con Pan al Ajo con Queso o Calzone casero de Tres Quesos Con Salsa de tomate Frijoles Verdes Berenjenas asadas Rebanadas de Melocotón Manzana Fresca</p>



Únase a nosotros para celebrar el Mes Nacional de la Nutrición® durante todo el mes de marzo, a medida que nos enfocamos en la importancia de tomar decisiones informativas sobre los alimentos, desarrollar una alimentación saludable y hábitos de actividad física.



VEGETARIANO

HECHO CON INGREDIENTES NATURALES

CERDO

HECHO CON INGREDIENTES ORGANICOS