

# MONTHLY MENU

W  
1

	SNACK	LUNCH
M	Rice cakes with coconut butter and fruit jam with chia seeds	Handmade tortillas, lentil taco filling, guacamole, diced tomatoes, green salad
T	Banana and walnut cake Iced mint tea	Gallo pinto (rice and beans dish), scrambled eggs, diced ripe plantains, carrot salad
W	Popcorn pizza Fresh oat milk	Rice pasta, carrot sticks, edamame, purple cabbage, peanut butter Thai dressing
T	Energy bars Seasonal fruit	Yuca with garlic sauce, dressed beans, sliced tomatoes, baked cauliflower
F	Chocolate-covered bananas Mini corn pancakes	Brown rice and quinoa bowl: crispy chickpeas, olives, kale chips, carrots, herbs, and seeds

W  
3

	SNACK	LUNCH
M	Corn tortilla chips, chickpea hummus, seasonal fruit	Short pasta with white sauce, kale chips Steamed broccoli
T	Carrot cake Mint lemonade	Black bean soup, hard-boiled egg, brown rice, pickled cucumber, carrot, and onion
W	Popcorn Seasonal fruit	Chickpeas in curry and coconut milk Mashed potatoes, green beans, and cherry tomatoes
T	Energy balls Seasonal fruit	Lentils with cilantro and lemon, diced cucumber, fried plantains, green salad
F	Watermelon and blackberry popsicles Corn and seed balls	VegiFrijol Tender beans, rice, pico de gallo, soy chicharrón, cilantro

W  
2

	SNACK	LUNCH
M	Seasonal fruit Green banana chips and peanuts	Marinated tofu, rosemary potatoes, buttered green beans, green salad
T	Chocolate coconut cookies, seasonal fruit	Long pasta, tomato sauce, lentil meatballs, olives
W	Soursop yogurt with granola and chopped fruit	Vegan meal Rice, dressed beans, vegetable stir-fry, traditional coleslaw
T	Corn on the cob Pickles	Chickpea patties, turmeric rice, baked broccoli, spiralized beets, pink sauce
F	Orange fruit popsicles Corn fritters	Mixed quinoa bowl, cilantro white beans, corn kernels, carrots, diced tomatoes, green salad

W  
4

	SNACK	LUNCH
M	Chia pudding, chopped fruit, and coconut	Marinated tofu squares, green rice, beet salad, sliced cucumber
T	Beans empanadas Seasonal fruit	Tomato soup, toasted tortillas, hard-boiled eggs, avocado
W	Apple slices with peanut butter and granola	Short pasta with pesto/butter sauce, chickpea hummus, spiralized carrots, olives
T	Banana and oat pancakes Fruit juice	Quinoa and zucchini fingers, oven-roasted yucas, pink sauce, green salad
F	Cas-Lemon popsicle Trail mix	Crunchy bean and sweet corn quesadillas, baked broccoli, slides tomato, avocado sauce

# MENÚ MENSUAL

S1

	SNACK	ALMUERZO
L	Tostadas de arroz inflado con mantequilla de coco y mermelada de frutas con chía	Tortillas palmeadas, lentejas taco, guacamole, tomate en cuadritos, ensalada verde
M	Queque de banano y nueces Té frío de menta	Gallo pinto, huevos revueltos, cuadritos de plátanos maduros, zanahorias
M	Pizza popcorn Leche de avena fresca	Pasta de arroz, zanahoria en palitos, edamames, repollo morado, aderezo thai de mantequilla de maní
J	Barritas energéticas Fruta de temporada	Yuca con mantequilla al mojo, frijoles arreglados, tomate en rebanadas, coliflor al horno.
V	Chocobananos Mini chorriadas	Bowl de arroz integral y quinoa: garbanzos, aceitunas, chips de kale, zanahoria, hierbas y semillas

S2

	SNACK	ALMUERZO
L	Fruta de temporada, Chips de plátano verde y maní	Tofu Marinado, papas al romero, vainicas con mantequilla, ensalada verde
M	Galletas de chocolate con coco, fruta de temporada	Pasta larga, salsa de tomate, albóndigas de lentejas, aceitunas
M	Yogurt de Guanábana, granola y fruta picada	Casado vegano Arroz, frijoles arreglados, picadillo de verduras, ensalada de repollo tradicional
J	Elotes Pepinillos	Tortitas de garbanzos, arroz con cúrcuma, brócoli al horno, remolacha en colochos
V	Paletas de naranja con frutas Arepitas de maíz	Bowl de quinoa mixta, frijoles blancos con culantro, maíz desgranado, zanahoria,, tomate en cuadritos, ensalada verde

S3

	SNACK	ALMUERZO
L	Tostadas de maíz, humus de garbanzos, fruta de temporada	Pasta corta con salsa blanca, chips de kale Brócoli al vapor
M	Queque de zanahoria Limonada de menta	Sopa de negra, huevo duro, arroz integral, encurtido de pepino, zanahoria y cebolla
M	Palomitas Fruta de temporada	Garbanzos al curry y leche de coco Puré de papas, vainicas y tomates cherry
J	Bolitas energéticas Fruta de temporada	Lentejas con culantro y limón, pepino en cuadritos, patacones, ensalada verde
V	Paletas de sandía y mora Bolitas de maíz y semillas	VegiFrijol Frijoles tiernos, arroz, pico de gallo, chicharrón de soya, hojas de culantro

S4

	SNACK	ALMUERZO
L	Pudín de chía, fruta picada y coco	Cuadritos de tofu marinado, arroz verde, ensalada de remolacha, pepino en rodajas
M	Empanaditas de frijol Fruta de temporada	Sopa de tomate, tortillas tostadas, huevos duros, aguacate
M	Slide de manzana con mantequilla de maní y granola	Pasta corta al pesto/burro con humus de garbanzo, zanahoria en colochos, aceitunas
J	Pancakes de banano y avena Jugo de frutas	Deditos de quinoa y zuquini, yucas doradas al horno, salsa rosada, ensalada verde
V	Paleta de cas con limón Trail mix	Quesadillas crocantes de frijol y maíz dulce, brócoli al horno, tomate en julianas salsa de aguacate