

Menú para una Dieta General

Para ordenar comida marqueal 123 de 6am a 8pm.
La comida tarda 60 minutos para llegar.

Para mantener una buena salud, hicimos este menú saludable para el corazón. Todo en este menú

99 números después de cada comida muestran la cantidad de carbohidratos en gramos por cada porcion

Δ indica las comidas altas en sodio, más alto de lo que recomienda las pautas dieta para corazon saludable

* comida sólo disponible de las 6 a las 10 de la mañana.

99 numbers after each item show grams carbohydrate per serving

Δ indicates items higher in sodium that exceed heart healthy guidelines

* item only available from 6 to 10 a.m.

Frutas	Fruit
Rebanadas de Manzana (8)	Apple Slices (8)
Puré de Manzana (13)	Applesauce (13)
Plátano (27)	Banana (27)
Rebanadas de Durazno (14)	Peach Slices (14)
Mandarinas (22)	Mandarin Oranges (22)
Bocaditos de piña (15)	Pineapple Tidbits (15)
Community Verified icon	Seasonal fruit (ask operator)

Breakfast	Desayuno	Plato de Frutas	Fruit Plate
Panqueque* (24)	Pancake* (24)	Requesón, 2% grasa (1/2 taza) (6) con Plato de Frutas (Elija Dos Frutas): rebanadas de manzana (8), banana (27), melon (7), uvas (15), piña (15), rebanadas de durazno (14), Mandarinas (22)	Cottage Cheese, 2% fat (1/2 cup) (6) and Fruit Plate (choose two fruits): apple slices (8), banana (27), cantaloupe (7), grapes (15), pineapple (15), peach slices (14), Mandarin Oranges (22)
Panqueques con Trocitos de Chocolate* Δ (28)	Chocolate Chip Pancake* Δ (28)	Yogur Griego de arándano (20)	Blueberry Greek Yogurt (20)
Pan Francés Tostado* (29)	French Toast*(29)	Yogur Griego de fresa (20)	Strawberry Greek Yogurt (20)
Huevos Revueltos (2)	Scrambled eggs (2)	Yogur griego de vainilla 100 calorías (10)	Vanilla Greek 100 Calorie Yogurt (10)
Huevo duro (1)	Hard-boiled egg (1)	Yogur ligero sabor de pastel de lima (16)	Light Key Lime Pie Yogurt (16)
Panecillo con salsa espesa Δ * (41)	Biscuit and gravy Δ * (41)	Yogur de Vainilla (27)	Vanilla Yogurt (27)
Sándwich de Huevo y Queso en Panecillo* Δ (32) – (Puede Pedirlos con Jamón Bajo en Sodio Δ (1) o Tocino Δ (1))	Egg and Cheese Sandwich on Biscuit* Δ (32) - add: reduced-sodium ham Δ (1) or bacon Δ (1)	Yogur con Salsa de Frutas Silvestres (48)	Yogurt Parfait with Berries (48)
Sándwich de Huevo y Queso en Panecillo inglés* Δ (39) – (con Jamón Bajo en Sodio Δ (1) o Tocino Δ (0))	Egg and Cheese Sandwich on English Muffin* Δ (39) - add: reduced-sodium ham Δ (1) or bacon Δ (0)		
Tazón de grano para desayuno sin gluten Loffredo Δ (32)	Loffredo Gluten-Free Breakfast Grain Bowl Δ (32)		
Especiales de omelet	Omlette specials		

Domingo: Denver (jamón y pimientos verdes) (3)	Sunday: Denver (ham and green peppers) (3)
Lunes: Todo (pimientos verdes, champiñones, jamón, tocino y queso cheddar) (4)	Monday: Everything (green peppers, mushroom, ham, bacon, and cheddar cheese) (4)
Martes: Verduras (cebolla, pimienta verde, champiñones, queso cheddar) (7)	Tuesday: Veggie (onion, green pepper, mushroom, and cheddar cheese) (2)
Miercoles: Medio Oeste (jamón, tomates, pimienta verde, queso cheddar) (2)	Wednesday: Midwestern (ham, tomatoes, green peppers, and cheddar cheese) (2)
Jueves: Amantes de la carne (jamón, tocino, salchicha, queso cheddar) Δ (2)	Thursday: Meat Lovers (ham, bacon, sausage, and cheddar cheese) (2)
Viernes: Jamón y queso (2)	Friday: Ham and cheese (2)
Sabado: Salchicha, champiñones y queso curado Δ(3)	Saturday: Sausage, mushroom, and cheddar cheese Δ (3)
Cereales	Cereal
* (disponible sólo durante el desayuno)	*(available at breakfast only)
Avena* (15)	Oatmeal* (15)
Cereal de Crema de Trigo* (11)	Cream of Wheat®* (11)
Cereal de Cheerios (21)	Cheerios® (21)
Cereal de Fruit Loops (19)	Froot Loops® (19)
Cereal de Raisin Bran (28)	Raisin Bran® (28)
* (disponible sólo durante el desayuno)	*(available at breakfast only)
Pan Integral Tostado (12)	Wheat Toast (12)
Pan Blanco Tostado (14)	White Toast (14)
Biscocho* Δ (31)	Biscuit* Δ (31)
Panecillo con Migajas de Arándanos Δ (48)	Blueberry Crumb Muffin Δ (48)
Pan de plátano Δ (27)	Banana Bread Δ (27)
Rollos de Canela Δ * (34)	Cinnamon Rolls Δ * (34)
Panecillo inglés (blanco)* Δ(38)	English Muffin (white)* Δ (38)
Tocino (0)	Bacon (0)
Salchicha de cerdo (0)	Pork Sausage Link (0)
Croqueta de papa* Δ (10)	Hashbrown Patty* Δ (10)

Comida Casera	Comfort Foods	A la Parrilla	Grill
Enchilada de Queso y Frijoles (18)	Bean and Cheese Enchilada (18)	Hamburguesa (29)	Hamburger (29)
Mojarra Con Granos de Pimienta Cítrica (2)	Citrus Peppercorn Tilapia (2)	Hamburguesa con Queso (29)	Cheeseburger (29)
Pollo Marinado (1)	Marinated Chicken (1)	Sándwich de Pollo Marinado a la Parrilla (30)	Grilled Marinated Chicken Sandwich (30)
Pastel de Carne Molida al Horno (9)	Meatloaf (9)	Sándwich Tostado con Queso Δ(24-30)	Grilled Cheese Sandwich Δ (24-30)
Lasaña de Carne Δ (37)	Meat Lasagna Δ (37)	Sándwich Tostado de Jamón y Queso Δ(25-31)	Grilled Ham and Cheese Sandwich Δ (25-31)
Carne Guisada (0)	Pot Roast (0)	Hamburguesa Vegetariana Δ (34)	Veggie Burger Δ (34)
Tiras de pollo - 1 tira (8)	Chicken Strips - 1 strip (8)	Salchicha Δ (29)	Hot Dog Δ (29)

SpaghettiOs (Espagueti Redondo) Δ (30)	SpaghettiOs® Δ (30)	Lechuga (0), tomate (2), cebolla roja (1), pepinillos (0)	Add: Lettuce (0), Tomato (2), Red Onion (1), Pickles (0)
Sándwich abierto (con puré de papas y salsa espesa)	Open-Face Sandwich (served with mashed potatoes and gravy)		
Pavo Δ (49)	Turkey Δ (49)	Pizza Personal 7"	Personal Pizza 7"
Rosbif (46)	Roast Beef (46)	Especiales de pizza de 7" (disponible de 10-8)	7" Pizza specials (available 10-8)
Rollo de carne Δ (55)	Meatloaf Δ (55)	Pizza de queso de 7" Δ (55)	7" Cheese Pizza Δ (55)
Taco Duro de carne de res (13)	Hard Shell Beef Taco (13)	Pizza de peperoni de 7"	7" Pepperoni Pizza Δ (55)
Taco de carne de res (tortilla suave) Δ (20)	Soft Shell Beef Taco Δ (20)	Domingo: Hawaiana Δ (59)	Sunday: Hawaiian Δ (59)
Tazón de grano teriyaki vegetariano sin gluten Loffredo Δ (50)	Loffredo Gluten-Free Vegetarian Teriyaki Grain Bowl Δ (50)	Lunes: Supremo Δ (61)	Monday: Supreme Δ (61)
Amy's™ Burrito de arroz y frijoles sin lactosa y sin gluten (38)	Amy's™ Gluten-Free Non-Dairy Beans and Rice Burrito (38)	Martes: Vegetariana Δ (60)	Tuesday: Veggie Δ (60)
		Miercoles: Salchicha y champinones Δ (56)	Wednesday: Sausage and mushroom Δ (56)
		Jueves: Amantes de la carne Δ (61)	Thursday: Meat Lovers Δ (61)
		Viernes: Salchicha Δ (61)	Friday: Sausage Δ (61)
		Sabado: Mediterranea (aceitunas negras, aceite de oliva, cebolla morada, pimiento verde, tomate, queso feta y mozzarella) Δ (53)	Saturday: Mediterranean (black olives, olive oil, red onion, green pepper, tomato, feta and mozzarella cheese) Δ (53)
Construya Su Sandwich	Build Your Sandwich	Condimentos/Espicias	Extras
Pan Integral (12)	Wheat Bread (12)	Sal Δ (0)	Salt Δ (0)
Pan Blanco (14)	White Bread (14)	Pimienta (0)	Pepper (0)
Carne al Horno (0)	Roast Beef (0)	Condimento sin sal(0)	Salt-Free Seasoning (0)
Pavo (1)	Turkey (1)	Azúcar (3)	Sugar (3)
Jamón Δ (1)	Ham Δ (1)	Azúcar sin Calorías (1)	Splenda® (1)
Ensalada de Pollo (3)	Chicken Salad (3)	Azúcar Morena (13)	Brown Sugar (13)
Ensalada de Atún Δ (5)	Tuna Salad Δ (5)	Crema (0)	Cream (0)
Queso Americano (0)	Cheddar Cheese (0)	Crema Sin Leche (1)	Creamer, Non-dairy (1)
Queso Americano (0)	American Cheese (0)	Mantequilla (0)	Butter (0)
Lechuga (0), tomate (2), cebolla roja (1), pepinillos (0), hummus (10)	Add: Lettuce (0), Tomato (2), Red Onion (1), Pickles (0), Hummus (10)	Margarina (0)	Margarine (0)
Sándwich de Mermelada y Mantequilla de Cacahuate Δ (39-43)	Peanut Butter and Jelly Sandwich Δ (39-43)	Mayonesa (0)	Mayo (0)
		Mayonesa baja en grasa (1)	Mayo, Low-fat (1)
		Crema agria (1)	Sour Cream (1)
Acompanamientos	Side Dishes	Crema agria (1)	Sour Cream (1)
Ensalada con verduras mixtas (con tomates y pepinos) (5)	Mixed Greens Salad (with tomatoes and cucumbers) (5)	Ketchup(2)	Ketchup (2)
agregue queso (1)	Add Cheese (1)	Mostaza (0)	Mustard (0)
agregue pollo (1)	Add Chicken (1)	tostones (5)	Croutons (5)
agregue tosino (0)	Add Bacon (0)	Aderezo, francés cremoso (2)	Dressing, Creamy French (2)
agregue huevo cocido (1)	Add Hard-boiled egg (1)	Aderezo, vinagre balsámico Δ (3)	Dressing, Balsamic Vinaigrette Δ (3)
agregue aderezo (vea "Extras")	Add Dressing (see "Extras")	Aderezo Ranchero regular Δ (2)	Dressing, Ranch Δ (2)
Ensalada de pasta con aderezo balsámico, verduras y frijoles negros (15)	Pasta Salad with balsamic dressing, vegetables, and black beans (15)	Aderezo Ranchero Sin Grasa (3)	Dressing, Fat-Free Ranch (3)

Papas Fritas (24)	Baked French Fries (24)	Mantequilla de Cacahuete (4)	Peanut Butter (4)
arroz (24)	Rice (24)	Mermelada (10)	Jelly (10)
Puré de Papas (25) con Salsa de Res (6) o Salsa de Pollo (8)	Mashed Potatoes (25) with Beef Gravy (6) or Chicken Gravy (8)	Mermelada Sin Azúcar (3)	Jelly, Sugar-free (3)
Macarrones con Queso Δ (16)	Macaroni and Cheese Δ (16)	Salsa Tártara (2)	Tartar Sauce (2)
Fideos al Huevo con Mantequilla (23)	Buttered Egg Noodles (23)	Salsa de Barbacoa Δ (19)	Barbecue Sauce Δ (19)
Salsa marinara Δ (16)	- Marinara Sauce Δ (16)	Jarabe para panqueques (28)	Pancake Syrup (28)
Papitas Regulares Δ (23)	Regular Potato Chips Δ (23)	Jarabe para Panqueques sin Azucar (4)	Pancake Syrup, Sugar-free(4)
Papitas al Horno (24)	Baked Potato Chips (24)	Pico de Gallo (2)	Pico de Gallo (2)
Requesón, 4% grasa (3/4 taza) Δ (5)	Cottage Cheese, 4% fat (3/4 cup) Δ (5)	Pasta de garbanzos (10)	Hummus (10)
Requesón, 2% grasa (1/4 taza) Δ (3)	Cottage Cheese, 2% fat (1/4 cup) Δ (3)	Queso Parmesano (0)	Parmesan Cheese (0)
Panecillo (13)	Dinner Roll (13)	Salsa para Taco (1)	Taco Sauce (1)
Vegetales Mixtos (incluyen brócoli, coliflor, zanahorias (6)	Mixed Vegetables (includes broccoli, cauliflower, carrots) (6)	Rebanada de limón (1)	Lemon Slice (1)
Ejotes (4)	Green Beans (4)	Galletas saladas (4)	Saltine Crackers (4)
zanahorias crudas (5)	Raw carrots (5)		
apio crudo (2)	Raw celery (2)		
maiz (16)	Corn (16)		
Sopas/Caldos	Soups	Bebida	Beverages
Sopa de Chile Δ (28)	Chili Δ (28)	Café Regular (0)	Coffee, Regular (0)
Sopa Casera de Fideos con Pollo Δ (11)	Homemade Chicken Noodle Δ (11)	Café Descafeinado (0)	Coffee, Decaf (0)
Sopa de Fideos con Pollo (baja en sodio) Δ(6)	Low - Sodium Chicken Noodle Δ(6)	Té Negro (1)	Tea, Black (1)
De Tomate baja en sodio Δ (12)	Low-Sodium Tomato Δ (12)	Té Verde (0)	Tea, Green (0)
Amy's™ sopa de frijol negro sin gluten Δ (18)	Amy's™ Gluten-Free Black Bean Soup Δ (18)	Té Descafeinado (1)	Tea, Decaf (1)
		Té Helado (1)	Tea, Iced (1)
		Leche Descremada (12)	Milk, Skim (12)
Meriendas	Snacks	Leche Descremada de 1% (12)	Milk, 1% (12)
Galletas de Animalitos (48)	Animal Crackers (48)	Leche Entera (12)	Milk, Whole (12)
Galletas Graham (16)	Graham Crackers (16)	Leche de Chocolate Δ (20)	Milk, Chocolate Δ (20)
Galletas de Queso Cheddar Goldfish (14)	Cheddar Goldfish (14)	Leche de Soya Sabor a Vainilla (16)	Milk, Vanilla Soy (16)
Gelatina de Fresa (18)	Gelatin Dessert Strawberry (18)	Leche Sin Lactosa Fairlife 2% (10)	Milk, Fairlife 2% Lactose-free (10)
Gelatina de Fresa, sin azucar (0)	Gelatin Dessert Strawberry, Sugar free (0)	Jugo de Arándano (16)	Juice, Cranberry (16)
Gelatina de Naranja (18)	Gelatin Dessert Orange (18)	Jugo de Manzana (15)	Juice, Apple (15)
Gelatina Tropical (21)	Gelatin Dessert Tropical (21)	Jugo de Naranja (14)	Juice, Orange (14)
Palomitas de maíz SkinnyPop® (8)	SkinnyPop® Popcorn (8)	Jugo de Ciruela (20)	Juice, Prune (20)
Tiras de Queso Δ(0)	String Cheese Δ (0)	Jugo V-8 Δ (7)	Juice, V-8 Δ (7)
Lunchables® Δ (38)	Lunchables® Δ (38)	Jugo V-8 Bajo en Sodio (sal) (8)	Juice, V-8, Low-Sodium (8)
		Chocolate Caliente (16)	Hot Chocolate (16)
		Crystal Light Sabor a Limón (0)	Lemon Crystal Light® (0)
		Powerade Zero® Mixed Berry (8)	Powerade Zero® Mixed Berry (8)
COMIDA DE BEBÉ	Baby Food	Liquid Diets	Column1

Bananas (24)	Bananas (24)	Café Regular (0)	Coffee, Regular (0)
Puré de manzana (14)	Applesauce (14)	Café Descafeinado (0)	Coffee, Decaf (0)
Batata (15)	Sweet Potatoes (15)	Té Negro (1)	Tea, Black (1)
Carne de res (2)	Beef (2)	Té Verde (0)	Tea, Green (0)
Ejotes (6)	Green Beans (6)	Té Descafeinado	Tea, Decaf (1)
Pavo (2)	Turkey (2)	Té Helado (1)	Tea, Iced (1)
		Jugo de Manzana (15)	Juice, Apple (15)
		Jugo de Arándano (16)	Juice, Cranberry (16)
Postres	Desserts	Crystal Light Sabor a Limón(0)	Lemon Crystal Light (0)
Tarta (pastel) de Manzana Δ (44)	Apple Pie Δ (44)	Caldo de Res Δ(1)	Broth, Beef Δ(1)
Galletas con Trocitos de Chocolate (36)	Cookie, Chocolate Chip (36)	Caldo de Pollo Δ(1)	Broth, Chicken Δ(1)
Galletas Crinkles de Chocolate (20)	Cookie, Chocolate Crinkle (20)	Caldo de Vegetales Δ (5)	Broth, Vegetable Δ(5)
Hielo Italiano, Sabor a Limón (20)	Italian Ice, Lemon (20)	Dulces Duros (18)	Candy, Hard Candy (18)
Hielo Italiano, Naranja (22)	Italian Ice, Orange (22)	Dulces de Limón (13)	Candy, Lemon Drops (13)
Pastel de Queso Estilo Nueva York Δ (30)	New York Cheesecake Δ (30)	Gelatina de Fresa (18)	Gelatin Dessert Strawberry (18)
Barra Rice Krispie® (48)	Rice Krispie® Bar (48)	Gelatina Sabor a Naranja (18)	Gelatin Dessert Orange (18)
Mantecado de grano de vainilla Δ (47)	Vanilla Bean Cupcake Δ (47)	Gelatina Sabor a Frutas Tropicales (21)	Gelatin Dessert Tropical (21)
Helado de vainilla o chocolate (26-28)	Ice Cream vanilla, chocolate (26-28)	Gelatina Sabor a Fresa (sin azúcar) (0)	Gelatin Dessert Strawberry, Sugar free (0)
Pastelillo de Tres Chocolates (36)	Triple Chocolate Brownie (36)	Hielo Italiano, Sabor a Limón (20)	Italian Ice, Lemon (20)
Pudín de Chocolate (24)	Pudding, Chocolate (24)	Hielo Italiano, Naranja (22)	Italian Ice, Orange (22)
Pudín de Vainilla (22)	Pudding, Vanilla (22)	Bebida Clara y Nutritiva Ensure Sabor a Manzana (52)	Ensure Clear Nutritional Drink, Apple (52)
		Bebida Clara y Nutritiva Ensure Sabor a Frutas Silvestres (52)	Ensure Clear Nutritional Drink, Mixed Berry (52)
		Powerade Zero® Mixed Berry (8)	Powerade Zero® Mixed Berry (8)

Dieta Completamente Líquida (incluyendo todos los artículos de líquidos claros escritos anteriormente)	Full Liquid Diet (plus all clear liquid items above)
Jugo de Naranja (14)	Juice, Orange (14)
Jugo de Ciruela (20)	Juice, Prune (20)
V-8 Δ (7)	Juice, V-8 Δ (7)
V-8 Bajo en Sodio (8)	Juice, V-8, Low-Sodium (8)
Leche Descremada (12)	Milk, Skim (12)
Leche Descremada de 1% (12)	Milk, 1% (12)
Leche Entera (12)	Milk, Whole (12)
Leche de Chocolate Δ (20)	Milk, Chocolate Δ (20)
Leche de Soya Sabor a Vainilla (16)	Milk, Vanilla Soy (16)
Leche Sin Lactosa (12)	Milk, Lactose-free (12)
Desayuno instantáneo Δ (38-39): Vainilla o Chocolate	Instant Breakfast Δ (38-39): Vanilla or Chocolate
Cereal de Crema de Trigo(11)	Cream of Wheat® (11)
Puré de Manzana (13)	Applesauce (13)
Puré de Durazno (22)	Pureed Fruit, Peaches (22)
Puré de Piña (23)	Pureed Fruit, Pineapple (23)
Puré de Frutas Silvestres (27)	Pureed Fruit, Mixed Berries(27)
Puré de Plátano (28)	Pureed Fruit, Banana (28)
Puré de Requesón Δ (8)	Pureed Cottage Cheese Δ (8)
Puré de Papas con Jugo de Carne Δ (30)	Pureed Mashed Potatoes with Gravy Δ (30)
Puré de Macarrones con Queso Δ (19)	Pureed Macaroni and Cheese Δ (19)
Yogur de Vainilla (27)	Yogurt, Vanilla (27)
Yogur de Lima (16)	Yogurt, Key Lime Pie (16)
Pudin de Vainilla (22)	Pudding, Vanilla (22)
Pudin de Chocolate (24)	Pudding, Chocolate (24)
Sopa de Fideo con Pollo Licuado Δ(11)	Soup, Blended Chicken Noodle Δ(11)
Sopa, Mezclado Fideos con Pollo Δ (9)	Soup, Blended LS Chicken Noodle Δ (9)
Sopa de Tomate Δ (12)	Soup, Tomato Δ (12)
Ensure Enlive® Δ (44): vainilla, chocolate, fresa	Ensure Enlive® Δ (44): Vanilla, Chocolate, Strawberry
Ensure Compact® (4oz) (32): vainilla o chocolate	Ensure Compact® (4oz) (32): Vanilla or Chocolate
Ensure® de alta proteína: vainilla o chocolate (19)	Ensure® High Protein: Vanilla or Chocolate (19)
Chocolate Caliente (16)	Hot Chocolate (16)
helado suave: vainilla, chocolate o mixto (26-28)	Ice Cream, Soft Serve: vanilla, chocolate, twist (26-28)
Helado, Thrive®, Chocolate (33)	Ice Cream, Thrive®, Chocolate (33)
Helado, Thrive®, Vainilla (35)	Ice Cream, Thrive®, Vanilla (35)
Ice Cream, Thrive®, Fresa (34)	Ice Cream, Thrive®, Strawberry (34)
Updated 3/30/22	

Especiales Diarios	Daily Specials
Desayuno disponible de 6 a 10 am	Breakfast available 6 to 10 am
Almuerzo disponible de 10 am a 3 pm	Lunch available 10 am to 3 pm
Cena disponible de 10 am a 8 pm	Dinner available 3 pm to 8 pm
Sopa disponible de 10 am a 8 pm	Soup available 10 am to 8 pm

Especiales Diarios	Daily Specials	Especiales Diarios (continuacion)	Daily Specials (continued)
Desayuno (Domingo): pizza de desayuno Δ (53)	Sunday Breakfast: Breakfast Pizza Δ (53)	Cena en los viernes: bacalao rebozado (3 piezas) Δ (20)	Friday Dinner: Battered Cod (3 pieces) Δ (20)
Almuerzo (Domingo): Pastel de pollo Δ (61)	Sunday Lunch: Chicken Pot Pie Δ (61)	Sopa (Viernes): Pollo con arroz silvestre Δ (20)	Friday Soup: Chicken Wild Rice Δ (20)
Cena (Domingo): Sándwich de carne asada con ensalada de repollo Δ (71)	Sunday Dinner: Barbecue Beef Sandwich and Coleslaw Δ (71)	Desayuno (Sábado): Frittata de papas Δ (7)	Saturday Breakfast: Potato Breakfast Frittata Δ (7)
Sopa (Domingo): papa al horno Δ (26)	Sunday Soup: Baked Potato Δ (26)	Almuerzo (Sábado): Cacerola de tuna con fideos Δ (32)	Saturday Lunch: Tuna Noodle Casserole Δ (32)
Desayuno (Lunes): pan francés con canela y baya (40)	Monday Breakfast: Cinnamon Berry French Toast (40)	Cena (Sábado): Pizza mediterranea Δ (53)	Saturday Dinner: Mediterranean Pizza Δ (53)
Almuerzo (Lunes): Sándwich de carne suelta Δ (29)	Monday Lunch: Loose Meat Sandwich Δ (29)	Sopa (Sábado): Brócoli con queso Δ (16)	Saturday Soup: Broccoli Cheese Δ (16)
Cena (Lunes): Pollo con salsa Alfredo Δ (33)	Monday Dinner: Chicken Alfredo Δ (33)		
Sopa (Lunes): Pollo con tortilla Δ (14)	Monday Soup: Chicken Tortilla Δ (14)		
Desayuno (Martes): Sarten de boniato Δ (35)	Tuesday Breakfast: Maple Sweet Potato Skillet Δ (35)		
Almuerzo (Martes): Pollo a la Italiana con Parmesano Δ (14)	Tuesday Lunch: Italian Chicken Parmesan Δ (14)		
Cena (Martes): Fideos con albondigas Δ (59)	Tuesday Dinner: Spaghetti and Meatballs Δ (59)		
Sopa (Martes): Brócoli con queso Δ (16)	Tuesday Soup: Broccoli Cheese Δ (16)		
Desayuno (Miércoles): Panqueques de banana y nuez Δ (33)	Wednesday Breakfast: Banana Walnut Pancakes Δ (33)		
Almuerzo (Miércoles): Cacerola de papas <i>Tater tot</i> Δ (22)	Wednesday Lunch: Tator Tot Casserole Δ (22)		
Cena (Miércoles): Sándwich suizo de pollo y tocino Δ (40)	Wednesday Dinner: Chicken Bacon Swiss Sandwich Δ (42)		
Sopa (Miércoles): Sopa de tomate y albahaca Δ (11)	Wednesday Soup: Tomato Basil Δ (11)		
Desayuno (Jueves): Cacerola de huevos al horno (3)	Thursday Breakfast: Egg Bake (3)		
Almuerzo (Jueves): Pollo agridulce con arroz Δ (98)	Thursday Dinner: sweet and Sour Chicken with Rice Δ (98)		
Cena (Jueves): Pollo agridulce con arroz Δ (98)	Thursday Dinner: sweet and Sour Chicken with Rice Δ (98)		
Sopa (Jueves): Estofado de Res Δ (26)	Thursday Soup: Beef Stew Δ (26)		
Desayuno (Viernes): Burrito <i>Southwest</i> Δ (44)	Friday Breakfast: Southwest Burrito Δ (44)		
Almuerzo en los viernes: sándwich de carne de puerco deshebrada y ensalada de repollo Δ (48)	Friday Lunch: Pulled Pork Sandwich and Coleslaw Δ (48)		Updated 4/20/22

