



# Jean Massieu Academy Lunch Menu

## February 2022



MONDAY	TEXAN TUESDAYS	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>31-Jan</p> <p><b>Breaded Steak Sandwich</b> whole wheat bun, LTP 'salad'</p> <p>~</p> <p>hashbrown diced potatoes fresh baby carrots fresh seasonal fruit</p>	<p>1</p> <p><b>All Beef Hot Dog/Coney Bun</b> with chili &amp; cheese on the side</p> <p>~</p> <p>bbq white beans confetti corn saute w/cabbage fresh local Texas fruit</p>	<p>2</p> <p><b>Spaghetti &amp; Meat Sauce</b> fresh baked garlic breadstick</p> <p>~</p> <p>Italian vegetable medley fresh salad greenz'-ranch chilled mixed berry fruit</p>	<p>3</p> <p><b>Buffalo Chicken Rice Bowl</b> chunky breast meat in mild sauce</p> <p>~</p> <p>seasoned green beans fresh-cut cucumber slices fresh seasonal fruit</p>	<p>4</p> <p><b>Turkey &amp; Jack Sandwich</b> whole wheat bread, fresh fruit, cucumber-tomato-bean salad</p> <p>~</p>
<p>7</p> <p><b>American Cheeseburger</b> whole wheat bun, burger 'salad'</p> <p>~</p> <p>crinkle-cut oven potatoes buttered green peas fresh seasonal fruit</p>	<p>8</p> <p><b>Cheese &amp; Potato Quesadilla *</b> on a whole wheat tortilla</p> <p>~</p> <p>Tex-Mex rice w/corn black-eyed peas fresh local Texas fruit</p>	<p>9</p> <p><b>Oven 'Fried' Chicken</b> chicken thigh, wg waffle, syrup</p> <p>~</p> <p>bbq pinto beans fresh raw vegetable salad-ranch strawberry &amp; fruit mix</p>	<p>10</p> <p><b>Toasted Cheese Sandwich *</b> three melty cheeses-whole wheat</p> <p>~</p> <p><i>real</i> mashed potatoes seasoned green beans fresh seasonal fruit</p>	<p>11</p> <p><b>Cheese Pita Pizza *</b> on whole grain crust</p> <p>~</p> <p>side Caesar salad fresh grape tomatoes fresh seasonal fruit</p>
<p>14</p> <p><b>Chicken Breast Nuggets</b> fresh baked whole wheat roll</p> <p>~</p> <p><i>real</i> mashed potatoes seasoned carrot coins fresh seasonal fruit</p>	<p>15</p> <p><b>State Fair Corn Dog</b> honey battered turkey dog</p> <p>~</p> <p>oven baked tater tots chopped kale salad-ranch fresh local Texas fruit</p>	<p>16</p> <p><b>Baked Lemon Chicken</b> over herb roasted potatoes</p> <p>~</p> <p>fresh baked whole wheat roll seasoned green beans fresh seasonal fruit</p>	<p>17</p> <p><b>Deep Dish Cheese Pizza *</b> round crust-housemade sauce</p> <p>~</p> <p>Italian vegetable medley Roma salad w/white beans-Italian chilled mixed fruit</p>	<p>18</p> <p><b><i>real</i> Nacho Queso *</b> over whole corn tortilla chips</p> <p>~</p> <p>Spanish rice with veggies housemade refried beans fresh seasonal fruit</p>
<p>21</p> <p><b>Charbroiled Hamburger</b> whole wheat bun, burger 'salad'</p> <p>~</p> <p>oven baked potato wedges fresh vegetable sticks fresh seasonal fruit</p>	<p>22</p> <p><b>Frito® Chili Pie</b> our beef chili-cheddar-corn chips</p> <p>~</p> <p>smashed pinto beans fresh 'taco' side salad-ranch salsa fresh seasonal fruit</p>	<p>23</p> <p><b>Chicken Parmesan Bites</b> our red sauce-pasta-mozzarella</p> <p>~</p> <p>zucchini &amp; cauliflower medley fresh salad greenz'-ranch strawberry &amp; fruit mix</p>	<p>24</p> <p><b>Baked Salsa Chicken</b> veggie confetti rice-corn tortillas</p> <p>~</p> <p>lime-spiked black beans lettuce &amp; tomato salad fresh orange wedges</p>	<p>25</p> <p><b>Baked Mac &amp; Cheese *</b> fresh baked wheat roll</p> <p>~</p> <p>steamed green peas fresh sliced veggies mandarin oranges</p>
<p>28</p> <p><b>Homestyle Chicken Bites</b> fresh baked whole wheat roll</p> <p>~</p> <p>seasoned green beans fresh grape tomatoes fresh seasonal fruit</p>	<p>1-Mar</p> <p><b>Texas Country Steak</b> breaded strips-skilllet gravy-roll</p> <p>~</p> <p><i>real</i> mashed potatoes honey roasted carrots fresh local Texas fruit</p>	<p>2-Mar</p> <p><b>Roasted Ranch Chicken</b> fresh baked whole grain roll</p> <p>~</p> <p>baked 4-bean medley fresh salad greenz' chilled mixed fruit</p>	<p>3-Mar</p> <p><b>Pepperoni Pizza Square</b> on whole grain crust</p> <p>~</p> <p>California veggie medley fresh Roma salad w/beans fresh seasonal fruit</p>	<p>4-Mar</p> <p><b>Bean &amp; Cheese Crunch *</b> a burrito with Fritos®</p> <p>~</p> <p>elote 'corn' &amp; rice cucumber &amp; tomato salad fresh seasonal fruit</p>

\* = NonMeat



Fruit & Produce  
is seasonally  
local sourced

"Sauces, beans, salads, pastas, fresh baked bakery, and the like are all scratch-cooked in-house with our healthy recipes"

a peanut & pork  
free menu



# Menú de Almuerzo por Jean Massieu Academy

## Febrero 2022



LUNES	MARTES TEXANO	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
31-Jan Sandwich de Bistec Empanizado con pan integral y ensalada ~ papas picadas al horno zanahoria bebe fresca fruta fresca de temporada	1 Perro Caliente de Ternera/Rollo con chili y queso en el lado ~ frijoles blancos a la barbacoa confeti de maiz con ropollo fruta fresca local de Tejas	2 Spaghetti & Salsa de Carne palito de pan de ajo ~ mezcla de vegetales Italianos ensalada verde fresca fruta mixta fria	3 Pollo Bufalo y Arroz pollo en trozos en salsa sauve ~ judias verde sazonzadas rodajas de pepino recién cortado fruta fresca de temporada	4 Sandwich de Pavo y Jack pan de trigo integral, frutas fresca ensalada de pepino-tomate-frijoles ~
7 Hamburguesa al Carbon con pan integral y ensalada ~ papas cortadas arrugadas guisantes verde mantaquilla fruta fresca de temporada	8 Quesadilla de queso y papas * papas, queso, tortillas de maiz ~ Tex-Mex arroz con maiz guisante de ojos negros fruta fresca local de Tejas	9 Pollo 'Frito al Horno' waffles grano entero, miel ~ bbq frijoles pintos verdura frescas ensalada mezcla de frutas de fresa	10 Sandwich Tostado de Queso * tres quesos-pan integral ~ pure de papas <i>reales</i> judias verde sazonzadas fruta fresca de temporada	11 Pita Pizza de Queso * en corteza de grano entero ~ ensalada Caesar tomates fresca de uva fruta fresca de temporada
14 Nuggets de Pollo al Horno rollo de trigo recién horneado ~ pure de papas <i>reales</i> monedas de zanahoria sazonzadas fruta fresca de temporada	15 State Fair' Corn Dog pollo perro caliente con miel ~ tater tos horneadas ensalada de col rizada picada fruta fresca local de Tejas	16 Pollo al Limon al Horno sobre patatas asadas de hierbas ~ rollo de trigo recién horneado verduras frescas en rodajas fruta fresca de temporada	17 Pizza de Queso con corteza de grano entero ~ mezcla de vegetales Italianos ensalad roma con frijoles blanco fruta mixta fria	18 Queso Nacho <i>real</i> * sobre chips de tortilla de maiz ~ Tex-Mex arroz con vegetales frijoles refritos casero fruta fresca de temporada
21 Hamburguesa al Carbon con pan integral y ensalada ~ cunas de papas al horno palitos vegetals frescos fruta fresca de temporada	22 Pastel de Chili con Fritos® nuestra chili con carne y cheddar ~ frijoles pintos triturados ensalada 'taco' fresca fruta fresca de temporada	23 Bocaditos de Pollo Parmesano nuestra salsa rojo-pasta-queso ~ zucchini y coliflor "Parm" ensalada verde fresca mezcla de frutas de fresa	24 Pollo con Salsa al Horno arroz confeti con verduras y tortilla ~ frijoles negros con limon ensalada de lechuga y tomate gajos de naranja fresca	25 Maccarrones con Queso * roll de trigo integral ~ guisantes verde al vapor verduras frescas en rodajas naranjas mandarinas
28 Bocaditos de Pollo roll de trigo integral ~ judias verde sazonzadas tomates fresca de uva fruta fresca de temporada	1-Mar Filete 'de Pollo Frito' Tejas salsa de sarten, rollo de rancho ~ pure de papas <i>reales</i> zanahorias asadas con miel fruta fresca local de Tejas	2-Mar Pollo Estilo Rancho rollo de grano entero ~ mezcla de 4 frijoles al horno ensalada verde fresca fruta mixta fria	3-Mar Pizza de Pepperoni Cuadrada en corteza de grano entero ~ vegetales 'California' al vapor ensalad roma con frijoles blanco fruta fresca de temporada	4-Mar Crujiente de Frijoles y Queso * un burrito con Fritos® ~ elote y arroz ensalada de pepino y tomate fruta fresca de temporada

\* = no carnico



Fruit & Produce es de temporada local

"Las salsas, frijoles, ensaladas, pastas, panadería recién horneada y similares se cocinan en casa con nuestras recetas saludables"

un menu sin cerdo y mani