



Jean Massieu Academy Lunch Menu

March 2022



MONDAY	TEXAN TUESDAYS	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
28 Brown Gravy Meatballs buttered egg noodles, wheat roll ~ seasoned green beans fresh grape tomatoes fresh seasonal fruit	1 Toasted Cheese Sandwich * three melty cheeses-whole wheat ~ <i>real</i> mashed potatoes honey roasted carrots fresh local Texas fruit	2 Roasted Ranch Chicken fresh baked whole grain roll ~ baked 4-bean medley fresh salad greenz' chilled mixed fruit	3 Pepperoni Pizza Square on whole grain crust ~ California veggie medley fresh Roma salad w/beans fresh seasonal fruit	4 Soft Chicken Enchilada in a flour tortilla w/ranchero sauce ~ rice & 'elote-style' corn cucumber & tomato salad fresh seasonal fruit
7 Grilled Chicken Patty whole wheat bun, burger 'salad' ~ hashbrown diced potatoes fresh vegetable sticks fresh seasonal fruit	8 Beef Chili Cheese Dog whole grain coney bun ~ bbq white beans seasoned carrot coins fresh local Texas fruit	9 Cheesy French Bread Pizza * wheat loaf-our sauce-mozzarella ~ Italian seasoned green beans fresh salad greenz' chilled mixed berry fruit	10 Italian Meatballs (for sub) whole grain bun, mozzarella ~ baked potato wedges cabbage slaw salad pineapple chunks in juice	11 real Nacho Queso * house cheese sauce, wg chips ~ cilantro corn rice seasoned black beans fresh seasonal fruit
14 SPRING BREAK Charbroiled Burger whole wheat bun, burger 'salad' Special Lunch Salad papaism chicken over greens ~ crinkle-cut oven potatoes battered green peas fresh seasonal fruit	15 SPRING BREAK Smoked Shredded Chicken fresh bbq sauce, wheat bread roll Taco Beef & Queso Baker a Tex-Mex twice baked potato ~ Tex-Mex rice w/veggies Texas black-eyed peas fresh local Texas fruit	16 SPRING BREAK Oven Fried' Chicken over whole grain waffle w/soup Sloppy Joe Sliders on soft whole wheat rolls ~ bbq pinto beans fresh vegetable ranch salad chilled fruit mix with strawberries	17 SPRING BREAK Brown Gravy Meatballs fresh baked wheat roll Toasted Cheese Sandwich * three melty cheeses-whole wheat ~ <i>real</i> mashed potatoes seasoned green beans fresh seasonal fruit	18 SPRING BREAK Chicken Alfredo Rotini fresh baked ww breadsticks Cheese Pizza Square * on whole grain crust ~ side Caesar salad fresh grape tomatoes fresh seasonal fruit
21 Chicken Breast Nuggets fresh baked whole wheat roll ~ <i>real</i> mashed potatoes seasoned carrot coins fresh seasonal fruit	22 State Fair Corn Dog honey battered chicken dog ~ oven baked tater tots chopped kale salad fresh local Texas fruit	23 Melty Ham n' Cheese Sub turkey/ham-American-ww hoagie ~ herb roasted potatoes seasoned green beans fresh seasonal fruit	24 Cheese Pizza Round * on whole grain pita crust ~ California vegetable medley Roma salad with white beans chilled mixed fruit	25 real Nacho Queso * over whole corn tortilla chips ~ Spanish rice w/peas housemade refried beans fresh seasonal fruit
28 Charbroiled Hamburger whole wheat bun, burger 'salad' ~ oven baked potato wedges fresh baby carrots fresh seasonal fruit	29 Cheese & Potato Quesadilla * grilled 8" flour tortilla, fresh salsa ~ smashed pinto beans fresh 'taco' side salad fresh seasonal fruit	30 Cheese Pizza Round * on whole grain pita crust ~ fresh zucchini/cauliflower Italiano fresh salad greenz' chilled mixed berry fruit	31 Honey Lime Glazed Chicken sliced breast meat, corn tortillas ~ confetti rice with veggies lime-spiked black beans fresh orange wedges	1-Poisson d'Avril Bol de Macaroni au Fromage * rouleau de grains frais cuit au four Sous-Marine au Poulet Marine J's petit pain a 'avoine-epinard-fromage ~ petit pois cuits a la vapeur salad 'ranch' de legumes frais mandarines orange 'Deli Classic' sur Pain de Ble dinde-roti de boeuf-fromage, 3 haricots, legume et fruits frais

* = 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

Marzo 2022



LUNES	MARTES TEXANO	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 Albondigas con Salsa Marrón fideos con mantequilla, rollo ~ judias verde sazonadas tomates fresca de uva fruta fresca de temporada	1 Sandwich Tostado de Queso * pan hamburguesa integral ~ pure de papas <i>reales</i> zanahorias asadas con miel fruta fresca local de Tejas	2 Pollo Estilo Rancho rollo de grano entero ~ mezcla de 4 frijoles al horno ensalada verde fresca fruta mixta fria	3 Pizza de Pepperoni Cuadrada en corteza de grano entero ~ mezcla de vegetales California ensalad roma con frijoles blanco fruta fresca de temporada	4 Enchilada de Pollo Suave salsa ranchera-tortillas de maiz ~ arroz y elote maiz ensalada de pepino y tomate fruta fresca de temporada
7 Sandwich de Bistec Empanizado con pan integral y ensalada ~ papas picadas al horno palitos vegetals frescos fruta fresca de temporada	8  Perro Caliente con Chili y queso, rollo grano entero ~ frijoles blancos a la barbacoa monedas de zanahoria sazonada fruta fresca local de Tejas	9 Pan de Pizza con Queso * sobre pan Frances de trigo ~ judias verde sazonadas Italianos ensalada verde fresca fruta mixta fria	10 Albondigas Italianas (sub) rollo de grano entero, mozzarella ~ cunas de papas al horno ensalada de repollo pina en juro	11 Queso Nacho <i>real</i> * chips de tortilla grano entero ~ arroz de cilantro y maiz frijoles negros con cilantro fruta fresca de temporada
14 Vacaciones de Primavera Hamburguesa al Carbon con pan integral y ensalada Ensalada de Almuerzo Especial patatas de maiz, pollo y ensalada ~ papas cortadas en trozos guisantes verde mantequilla fruta fresca de temporada Botas Bistro de ese Cafe * galletas y queso, huevo cocido verdura fresca, y queso roque	15 Vacaciones de Primavera Pollo Ahumado Desmenuzado 1/2 taza big, tortita pan con maiz Taco Vaqueros al Sartén papas, queso, tortillas de maiz ~ Tex-Mex arroz con vegetales guisante de tipo negro de Tejas fruta fresca local de Tejas Ensalada de Fruta Frescas * en ensal, papita de queso, verduras frescas, y rollito integral	16 Vacaciones de Primavera Pollo Frito al Horno waffles grano entero, maiz Sloppy Joe "Sliders" sobre rollitos suaves de trigo ~ Maiz frito en pan verdura frescas ensalada mezcla de frutas de fresa Tortilla de Verduras Frescas * tortilla de trigo integral, queso Frijol y frutas frescas	17 Vacaciones de Primavera Albondigas con Salsa Marrón roll de trigo integral Sandwich Tostado de Queso * tres quesos pan integral ~ pure de papas <i>reales</i> judias verde sazonadas fruta fresca de temporada	18 Vacaciones de Primavera Rotini Alfredo con Pollo rollito de pan integral Pizza de Queso Cuadrada * en corteza de grano entero ~ ensalada Caesar tomates fresca de uva fruta fresca de temporada Sub de Piambre Italiano sub rollito y sub ensalada, papa, verduras y fruta fresca
21 Nuggets de Pollo al Horno rollo de trigo recién horneado ~ pure de papas <i>reales</i> monedas de zanahoria sazonadas fruta fresca de temporada	22  State Fair' Corn Dog pollo perro caliente con miel ~ tater tos horneadas ensalada de col rizada picada fruta fresca local de Tejas	23 Sub Derretido de Jamon y Queso jamon de pavo-queso-pan ~ sobre patatas asadas de hierbas verduras frescas en rodajas fruta fresca de temporada	24 Ronda de Pizza de Queso * sobre masa de pita integral ~ mezcla de vegetales California ensalad roma con frijoles blanco fruta mixta fria	25 Queso Nacho <i>real</i> * sobre chips de tortilla de maiz ~ Tex-Mex arroz con vegetales frijoles refritos casero fruta fresca de temporada
28 Hamburguesa al Carbon con pan integral y ensalada ~ cunas de papas al horno zanahoria bebe fresca fruta fresca de temporada	29  Quesadilla de Queso y Papas * tortilla de harina, salsa fresca ~ frijoles pintos triturados ensalada 'taco' fresca fruta fresca de temporada	30 Ronda de Pizza de Queso * sobre masa de pita integral ~ zucchini y coliflor "Parm" ensalada verde fresca mezcla de frutas de fresa	31 Miel Lima Glaseada Pollo con tortillas de maiz ~ arroz confeti con verduras frijoles negros con limon gajos de naranja fresca	1-Poisson d'Avril Bol de Macaroni au Fromage * rouleau de grains frais cuit au four Sous-Marine au Poulet Marine J's petit pain a 'avoine-epinard-fromage' ~ petit pois cuits a la vapeur salad 'ranch' de legumes frais mandarines orange 'Deli Classic' sur Pain de Ble dinde-roti de boeuf-fromage, 3 haricots, legume et fruits frais

* = 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