




# Jean Massieu Academy Lunch Menu

## November 2021



MONDAY	TEXAN TUESDAYS	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>1</p> <p><b>Chicken Breast Nuggets</b> fresh baked whole wheat roll ~ <i>real</i> mashed potatoes seasoned carrot coins fresh seasonal fruit</p>	<p>2</p> <p><b>State Fair Corn Dog</b> honey battered chicken dog ~ oven baked tater tots chopped kale salad fresh local Texas fruit</p>	<p>3</p> <p><b>Baked Lemon Chicken</b> over herb roasted potatoes ~ fresh baked whole wheat roll seasoned green beans fresh seasonal fruit</p>	<p>4</p> <p><b>Deep Dish Cheese Pizza *</b> round crust-housemade sauce ~ Italian vegetable medley Roma salad with white beans chilled mixed fruit</p>	<p>5</p> <p><b>real Nacho Queso *</b> over whole corn tortilla chips ~ Spanish rice w/peas housemade refried beans fresh seasonal fruit</p>
<p>8</p> <p><b>Oven Roasted Turkey</b> savory gravy, whole wheat roll ~ oven baked potato wedges fresh vegetable sticks fresh seasonal fruit</p>	<p>9</p> <p><b>Cheese Quesadilla *</b> three cheeses, fresh salsa ~ smashed pinto beans fresh 'taco' side salad fresh seasonal fruit</p>	<p>10</p> <p><b>Cheese Pizza Round *</b> on soft whole grain crust ~ zucchini &amp; cauliflower medley fresh salad greenz' strawberry fruit mix</p>	<p>11</p> <p><b>Cubano Sandwich</b> turkey ham, cheese, pickles ~ confetti rice with veggies lime-spiked black beans fresh orange wedges</p>	<p>12</p> <p><b>Mac &amp; Cheese Bowl *</b> fresh baked wheat roll ~ steamed green peas fresh sliced veggies mandarin oranges</p>
<p>15</p> <p><b>Homestyle Chicken Bites</b> fresh baked whole wheat roll ~ seasoned green beans fresh grape tomatoes fresh seasonal fruit</p>	<p>16</p> <p><b>BBQ Chopped Beef Sandwich</b> on whole grain burger bun ~ <i>real</i> mashed potatoes honey roasted carrots fresh local Texas fruit</p>	<p>17</p> <p><b>Toasted Cheese Sandwich *</b> three melty cheeses-whole wheat ~ baked 4-bean medley fresh salad greenz' chilled mixed fruit</p>	<p>18</p> <p><b>Pepperoni Pizza Square</b> on whole grain crust ~ California veggie medley fresh Roma salad w/beans fresh seasonal fruit</p>	<p>19</p> <p><b>Soft Chicken Enchilada</b> chicken-tortilla-ranchero sauce ~ elote 'corn' &amp; rice cucumber &amp; tomato salad fresh seasonal fruit</p>
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p> 	<p>26</p>
<p>29</p> <p><b>Breaded Fish Taco</b> ww tortilla-cheese-taco salad ~ crinkle-cut oven potatoes buttered green peas fresh seasonal fruit</p>	<p>30</p> <p><b>Smoked Shredded Chicken</b> Texas bbq sauce, fiesta cornbread ~ Tex-Mex rice w/veggies Texas black-eyed peas fresh local Texas fruit</p>	<p>1-Dec</p> <p><b>Oven 'Fried' Chicken</b> chicken thigh-wg waffle-syrup ~ bbq pinto beans fresh raw vegetable salad strawberry fruit mix</p>	<p>2-Dec</p> <p><b>Toasted Cheese Sandwich *</b> three melty cheeses-whole wheat ~ <i>real</i> mashed potatoes seasoned green beans fresh seasonal fruit</p>	<p>3-Dec</p> <p><b>Chicken Alfredo Rotini</b> fresh baked ww breadstick ~ side Caesar salad fresh grape tomatoes 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

## Noviembre 2021



LUNES	MARTES TEXANO	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>Nuggets de Pollo al Horno</b> rollo de trigo recién horneado ~ pure de papas <i>reales</i> monedas de zanahoria sazonadas fruta fresca de temporada	2 <b>State Fair' Corn Dog</b> pollo perro caliente con miel ~ tater tos horneadas ensalada de col rizada picada fruta fresca local de Tejas	3 <b>Pollo al Limón al Horno</b> sobre patatas asadas de hierbas ~ rollo de trigo recién horneado verduras frescas en rodajas fruta fresca de temporada	4 <b>Pizza de Queso</b> con corteza de grano entero ~ mezcla de vegetales Italianos ensalada roma con frijoles blanco fruta mixta fría	5 <b>Queso Nacho <i>real</i> *</b> sobre chips de tortilla de maíz ~ Tex-Mex arroz con vegetales frijoles refritos casero fruta fresca de temporada
8 <b>Pavo Asado al Horno</b> salsa sobrosa, roll de trigo integral ~ cunas de papas al horno palitos vegetales frescos fruta fresca de temporada	9 <b>Quesadilla de Queso *</b> tres quesos, salsa fresca ~ frijoles pintos triturados ensalada 'taco' fresca fruta fresca de temporada	10 <b>Ronda de Pizza de Queso *</b> una costa blanda de grano entero ~ zucchini y coliflor 'Parm' ensalada verde fresca mezcla de frutas de fresa	11 <b>Cubano Panini Sandwich</b> jamón de pavo y queso ~ arroz confeti con verduras frijoles negros con limón gajos de naranja fresca	12 <b>Maccarrones con Queso *</b> roll de trigo integral ~ guisantes verde al vapor verduras frescas en rodajas naranjas mandarinas
15 <b>Bocaditos de Pollo</b> roll de trigo integral ~ judías verde sazonadas tomates fresca de uva fruta fresca de temporada	16 <b>Sandwich de Carne Picada</b> pan hamburguesa integral ~ pure de papas <i>reales</i> zanahorias asadas con miel fruta fresca local de Tejas	17 <b>Sandwich Tostado de Queso *</b> tres quesos-pan integral ~ mezcla de 4 frijoles al horno ensalada verde fresca fruta mixta fría	18 <b>Pizza de Pepperoni Cuadrada</b> en corteza de grano entero ~ vegetales 'California' al vapor ensalada roma con frijoles blanco fruta fresca de temporada	19 <b>Enchilada de Pollo Suave</b> salsa ranchera-tortillas de maíz ~ elote y arroz ensalada de pepino y tomate fruta fresca de temporada
22	23	24	25 	26
29 <b>Taco de Pescado Empanizado</b> tortilla-queso-ensalada 'taco' ~ papas cortadas arrugadas guisantes verde mantaquilla fruta fresca de temporada	30 <b>Pollo Ahumado Desmenuzado</b> TX salsa bbq, fiesta pan con maíz ~ Tex-Mex arroz con vegetales guisante de ojos negros de Tejas fruta fresca local de Tejas	1-Dec <b>Pollo 'Frito al Horno'</b> waffles grano entero, miel ~ bbq frijoles pintos verdura frescas ensalada mezcla de frutas de fresa	2-Dec <b>Sandwich Tostado de Queso *</b> tres quesos-pan integral ~ pure de papas <i>reales</i> judías verde sazonadas fruta fresca de temporada	3-Dec <b>Rotini Alfredo con Pollo</b> palito de pan integral ~ ensalada Caesar tomates fresca de uva 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 menú sin  
cerdo y mani