







Jean Massieu Academy Lunch Menu

January 2022



MONDAY	TEXAN TUESDAYS	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
3 No School ~	4 No School ~	5 Oven 'Fried' Chicken chicken thigh, wg waffle, syrup ~ bbq pinto beans fresh raw vegetable salad-ranch strawberry & fruit mix	6 Toasted Cheese Sandwich * three melty cheeses-whole wheat ~ real mashed potatoes seasoned green beans fresh seasonal fruit	7 Cheese Pita Pizza * on whole grain crust ~ side Caesar salad fresh grape tomatoes fresh seasonal fruit
10 Chicken Breast Nuggets fresh baked whole wheat roll ~ real mashed potatoes seasoned carrot coins fresh seasonal fruit	11  State Fair Corn Dog honey battered turkey dog ~ oven baked tater tots chopped kale salad-ranch fresh local Texas fruit	12 Baked Lemon Chicken over herb roasted potatoes ~ fresh baked whole wheat roll seasoned green beans fresh seasonal fruit	13 Turkey & Jack Sandwich whole wheat bread, fresh fruit, cucumber-tomato-bean salad ~	14 Chicken Salad & Cheese Sub bakery wg sub roll, sub 'salad' bean salad, fresh veggies, & fruit ~
17 MLK Day ~	18  Frito® Chili Pie our beef chili-cheddar-corn chips ~ smashed pinto beans fresh 'taco' side salad-ranch salsa fresh seasonal fruit	19 Cheese Pizza Round * on soft whole grain crust ~ zucchini & cauliflower medley fresh salad greenz'-ranch strawberry & fruit mix	20 Slow-Cooked Latin Chicken veggie confetti rice-corn tortillas ~ lime-spiked black beans lettuce & tomato salad fresh orange wedges	21 Creamy Mac & Cheese * fresh baked wheat roll ~ steamed green peas fresh sliced veggies mandarin oranges
24 Brown Gravy Meatballs buttered egg noodles, roll ~ seasoned green beans fresh grape tomatoes fresh seasonal fruit	25  Chicken 'Fried' Beef Steak breaded patty, skillet gravy, roll ~ real mashed potatoes honey roasted carrots fresh local Texas fruit	26 Roasted Ranch Chicken fresh baked whole grain roll ~ baked 4-bean medley fresh salad greenz'-ranch chilled mixed fruit	27 Pepperoni Pizza Square on whole grain crust ~ California veggie medley Roma salad w/white beans-Italian fresh seasonal fruit	28 'Club Sub' Tortilla Wrap turkeyham-turkey-cheddar, Fritos* sub 'salad', fresh veggies & fruit ~
31 Breaded Steak Sandwich whole wheat bun, LTP 'salad' ~ hashbrown diced potatoes fresh baby carrots fresh seasonal fruit	1-Feb  All Beef Hot Dog/Coney Bun with chili & cheese on the side ~ bbq white beans confetti corn saute w/cabbage fresh local Texas fruit	2-Feb Spaghetti & Meat Sauce fresh baked garlic breadstick ~ Italian vegetable medley fresh salad greenz'-ranch chilled mixed berry fruit	3-Feb Buffalo Chicken Rice Bowl chunky breast meat in mild sauce ~ seasoned green beans fresh-cut cucumber slices fresh seasonal fruit	4-Feb Turkey & Jack Sandwich whole wheat bread, fresh fruit, cucumber-tomato-bean salad ~

* = 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

Enero 2022



LUNES	MARTES TEXANO	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 No Hay Clases -	4 No Hay Clases -	5 Pollo 'Frito al Horno' waffles grano entero, miel ~ bbq frijoles pintos verdura frescas ensalada mezcla de frutas de fresa	6 Sandwich Tostado de Queso * tres quesos-pan integral ~ pure de papas <i>reales</i> judias verde sazoadas fruta fresca de temporada	7 Carnoso Marinara Pasta salsa de carne, palito de pan ~ ensalada Caesar tomates fresca de uva fruta fresca de temporada
10 Nuggets de Pollo al Horno rollo de trigo recién horneado ~ pure de papas <i>reales</i> monedas de zanahoria sazoadas fruta fresca de temporada	11 State Fair' Corn Dog pollo perro caliente con miel ~ tater tos horneadas ensalada de col rizada picada fruta fresca local de Tejas	12 Pollo al Limon al Horno sobre patatas asadas de hierbas ~ rollo de trigo recién horneado verduras frescas en rodajas fruta fresca de temporada	13 Sandwich de Pavo y Jack pan de trigo integral, frutas frescas ensalada de pepino-tomate- frijoles -	14 Sub de Ensalada de Pollo sub rollo con queso, sub 'ensalada', veduras y fruta fresca -
17 Dia de MLK -	18 Pastel de Chili con Fritos® nuestra chili con carne y cheddar ~ frijoles pintos triturados ensalada 'taco' fresca fruta fresca de temporada	19 Ronda de Pizza de Queso * una costa blanda de grano entero ~ zucchini y coliflor "Parm" ensalada verde fresca mezcla de frutas de fresa	20 Pollo a la Latina arroz confeti con verduras y tortilla ~ frijoles negros con limon ensalada de lechuga y tomate gajos de naranja fresca	21 Maccarrones con Queso * roll de trigo integral ~ guisantes verde al vapor verduras frescas en rodajas naranjas mandarinas
24 Albondigas con Salsa Marron fideos con mantequilla, rollo ~ judias verde sazoadas tomates fresca de uva fruta fresca de temporada	25 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	26 Pollo Estilo Rancho rollo de grano entero ~ mezcla de 4 frijoles al horno ensalada verde fresca fruta mixta fria	27 Pizza de Pepperoni Cuadrada en corteza de grano entero ~ vegetales 'California' al vapor ensalad roma con frijoles blanco fruta fresca de temporada	28 Wrap de Tortilla 'Club Sub' pavo 'jamon, pavo, y cheddar Fritos, veduras y fruta fresca -
31 Sandwich de Bistec Empanizado con pan integral y ensalada ~ papas picadas al horno zanahoria bebe fresca fruta fresca de temporada	1-Feb Perro Caliente de Ternera/Rollo con chili y queso en el lado ~ frijoles blancos a la barbacoa confeti de maiz con rpollo fruta fresca local de Tejas	2-Feb Spaghetti & Salsa de Carne palito de pan de ajo ~ mezcla de vegetales Italianos ensalada verde fresca fruta mixta fria	3-Feb Pollo Bufalo y Arroz pollo en trozos en salsa sauve ~ judias verde sazoadas rodajas de pepino recién cortado fruta fresca de temporada	4-Feb Sandwich de Pavo y Jack pan de trigo integral, frutas frescas ensalada de pepino-tomate- frijoles -

* = 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