

除非另有说明，所有面包卷均为全谷物。所有餐点均配有牛奶或果汁。所有果汁均为 100%果汁。

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1) 	2)  热食： 夏威夷釉面猪肉、土豆泥、胡萝卜、黑眼豌豆、玉米面包、果汁 冷盘： 柠檬刺山柑罗蒂尼配烤鸡、蔬菜沙拉、番茄角、面包卷、果汁 素食： 烤蔬菜豆玉米饼、烤豆、胡萝卜、黑眼豌豆、玉米面包、果汁	3) 热食： 意大利面配肉酱、利马豆、花椰菜、面包棒、苹果酱 冷盘： 金枪鱼通心粉沙拉、甜菜片、凉拌卷心菜沙拉、面包卷、梨子 素食： 烤通心粉配乳清干酪和马苏里拉奶酪、利马豆、花椰菜、面包棒、苹果酱	4) 热食： 鸡肉阿拉王、野米抓饭、豌豆、秋葵配西红柿、面包卷、果汁 冷盘： 烤牛肉和切达干酪卷、土豆沙拉、甜菜片、果汁 素食： 纯素鸡肉阿拉王、野米抓饭、豌豆、秋葵配西红柿、面包卷、果汁	5) 热食： 莫吉托青柠罗非鱼、红豆米饭、番茄沙拉、加州蔬菜、玉米面包、香蕉 冷盘： 蟹肉意大利面沙拉、三豆沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、面包卷、香蕉 素食： 纯素鸡柳、红豆和米饭、番茄沙拉、加州蔬菜、玉米面包、香蕉
8) 热食： 巴马干酪鸡肉、全麦扁面条配酱、意大利蔬菜、利马豆、面包卷、橙子 冷盘： 烤金枪鱼和全麦意大利面沙拉、青豆沙拉、炖西红柿、面包卷、橙子 素食： 纯素帕尔马干酪鸡肉、全麦扁面条配酱、意大利蔬菜、利马豆、面包卷、橙子	9) 热食： 索尔兹伯里牛排和肉汁、土豆泥、菠菜、玉米、面包卷、果汁 冷盘： 全麦火鸡和切达干酪、青豆沙拉、黄瓜片、果汁 素食： 咖喱纯素鸡胸肉、土豆泥、菠菜、玉米、面包卷、果汁	10) 热食： 烧烤鸡腿、搅打红薯、洋葱炒羽衣甘蓝、玉米面包、苹果 冷盘： 鸡蛋沙拉盘、全麦通心粉沙拉、菠菜沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、面包卷、苹果 素食： 烧烤纯素鸡胸肉、搅打红薯、洋葱炒羽衣甘蓝、玉米面包、苹果	11) 热食： 全麦面包拉牛肉烧烤、凉拌卷心菜、胡萝卜片、橙子 冷盘： 全麦宽面条配番茄丁和烤鸡、西兰花、胡萝卜葡萄干沙拉、面包卷、橙子 素食： 烧烤菠萝蜜配全麦面包、凉拌卷心菜、胡萝卜片、橙子	12) 热食： 黑鱼片、炖西红柿、抓饭、抱子甘蓝、面包卷、香蕉 冷盘： 柠檬罗勒罗蒂尼配烤鸡、蔬菜沙拉、番茄角、面包卷、香蕉 素食： 炒豆腐和蔬菜、抓饭、炖西红柿、抱子甘蓝、面包卷、香蕉

15) 节假日-马丁·路德·金纪念日 	16) 热食：鸡肉法吉塔、全麦玉米饼、香菜酸橙糙米、黑豆、青豆、果汁 冷盘：面包鸡蛋沙拉、凯撒沙拉、凉拌卷心菜、果汁 素食：纯素鸡肉法吉塔、全麦玉米饼、香菜酸橙糙米、黑豆、青豆、果汁	17)  热食：肉汁烤猪排、炖扁豆、羽衣甘蓝、胡萝卜片、面包卷、菠萝丁 冷食：咖喱鸡肉沙拉卷、黄瓜沙拉、番茄角、菠萝丁 素食：素食汉堡配蔬菜汁、炖扁豆、羽衣甘蓝、胡萝卜片、面包卷、菠萝丁	18) 热食：柠檬刺山柑宽面条配烤鸡肉、甜菜片、黑豆和玉米沙拉、面包卷、水果鸡尾酒 冷食：三文鱼意大利面沙拉、三豆沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、面包卷、水果鸡尾酒 素食：柠檬刺山柑宽面条配烤纯素鸡、甜菜片、黑豆和玉米沙拉、面包卷、水果鸡尾酒	19) 热食：烤比目鱼、糙米抓饭、蒸羽衣甘蓝、黄南瓜、全麦面包、香蕉 冷食：鸡肉沙拉、野米沙拉、腌制番茄沙拉、黄瓜片、面包卷、香蕉 素食：豆酱豆腐、糙米抓饭、蒸羽衣甘蓝、黄南瓜、全麦面包、香蕉
SPECIAL EVENT: COMFORT FOOD CLASSICS WEEK (A full week of food that makes you happy!)				
22) 热食：肉饼、土豆泥、胡萝卜、蜡豆、全麦饼干、梨丁 冷盘：加州鸡肉沙拉配葡萄和杏仁、蔬菜沙拉、腌西兰花、面包卷、梨丁 素食：纯素肉饼、土豆泥、胡萝卜、蜡豆、全麦饼干、梨丁	23) 热食：鸡肉馅饼、生红薯、意大利蔬菜、面包卷、果汁 冷盘：金枪鱼沙拉、番茄、菠菜沙拉配葡萄、玉米和胡椒沙拉、小圆面包、果汁 素食：纯素鸡肉馅饼、生红薯、意大利蔬菜、面包卷、果汁	24) 热食：牛肉辣椒配豆、小烤土豆、基拉戈岛蔬菜、蔬菜沙拉、玉米面包、苹果 冷盘：三文鱼沙拉、蒸粗麦粉沙拉、甜菜片、蔬菜沙拉、玉米面包、苹果 素食：蔬菜豆辣椒、小烤土豆、基拉戈岛蔬菜、蔬菜沙拉、玉米面包、苹果	25) 热食：King Ranch 牌子通心粉和奶酪（包括烤鸡肉和辣椒）、抱子甘蓝、玉米、Parker House 牌子面包卷、果汁 冷盘：烤箱炸鸡腿、土豆沙拉、甜菜片、小圆面包、果汁 素食：King Ranch 牌子通心粉和奶酪（包括烤纯素鸡肉和辣椒）、抱子甘蓝、玉米、面包卷、果汁	26) 热食：烤三文鱼块，配番茄莳萝酱，热法罗沙拉，豌豆，奶油鸡肉蔬菜汤，派克卷，桃子丁 冷盘：鸡肉芝麻面、青豆沙拉、面包卷、桃子丁 素食：蔬菜、奶酪和扁豆酿辣椒、温热的法罗沙拉、豌豆、奶油、帕克卷、桃子丁

29)  热门: 烤猪腰肉汁、糙米抓饭、利马豆、凉拌卷心菜、苹果 冷盘: 全麦火鸡配生菜和番茄、甜菜片、土豆沙拉、苹果 蔬菜: 手撕烧烤菠萝蜜、抓饭、利马豆、凉拌卷心菜、小圆面包、苹果	30) 热食: 全牛肉芝士汉堡、薯角、青豆、小麦面包、果汁 冷盘: 海鲜意大利面沙拉、胡萝卜葡萄干沙拉、三豆沙拉、面包卷、果汁 素食: 素食汉堡、炸土豆块、青豆、小圆面包、果汁	31) 品尝意大利 热食: 鸡肉沙拉、全麦扁面条配酱、西兰花、香醋胡萝卜、面包棒、橙子 冷盘: 意大利米饭沙拉配火腿块、腌制西兰花沙拉、番茄角、面包棒、橙子 素食: 纯素鸡肉卡卡罗特、全麦扁面条配酱、西兰花，故而拉他、香醋胡萝卜、面包棒、橙子 欢迎来到意大利	“意大利地中海饮食的优点之一是你的味觉永远不会感到无聊。它既能满足口味，又不会牺牲美食的乐趣，因为它可以让您以健康且多样化的方式饮食，”营养师 Valentina Schirò 说道。“主要以蔬菜和水果以及谷物及其衍生物为基础，包括面食、豆类、肉类、鱼类、牛奶和鸡蛋，但并不完全排除那些经常从其他饮食中排除的食物，例如披萨、甜点和奶酪，可以偶尔食用，最多每周一次，”专家继续说道。 
---	---	--	---