



달리 명시되지 않는 한 모든 롤은 통곡물입니다. 모든 식사는 우유 또는 요구르트와 함께 제공됩니다. 모든 주스는 100% 과일 주스입니다.

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>1)</p> 	<p>2)</p> <p> <b>뜨거운 요리:</b> 하와이안 글레이즈드 돼지고기, 으갠 감자, 당근, 동부콩, 옥수수 빵, 주스</p> <p><b>차가운 요리:</b> 레몬 케이퍼 로티니와 구운 닭고기, 그린 샐러드, 토마토 조각, 롤빵, 주스</p> <p><b>채식:</b> 구운 채소와 콩 타코, 구운 콩, 당근, 동부콩, 옥수수 빵, 주스</p>	<p>3)</p> <p><b>뜨거운 요리:</b> 스파게티와 미트 소스, 리마 콩, 콜리 플라워, 막대기 빵, 사과 소스</p> <p><b>차가운 요리:</b> 참치 마카로니 샐러드, 얇게 썬 비트, 콜슬로, 롤빵, 배</p> <p><b>채식:</b> 리코타와 모짜렐라를 곁들인 구운 지티, 리마 콩, 콜리 플라워, 막대기 빵, 사과 소스</p>	<p>4)</p> <p><b>뜨거운 요리:</b> 치킨 알라 킹, 야생 쌀 필라프, 완두콩, 토마토를 곁들인 오크라, 롤빵, 주스</p> <p><b>차가운 요리:</b> 롤빵 위에 로스트 비프와 체다, 감자 샐러드, 얇게 썬 비트, 주스</p> <p><b>채식:</b> 비건 칩앤알라킹, 야생 쌀 필라프, 완두콩, 토마토를 곁들인 오크라, 롤빵, 주스</p>	<p>5)</p> <p><b>뜨거운 요리:</b> 모히토 라임 킬라피아 생선, 팔과 쌀밥, 토마토 샐러드, 캘리포니아 채소, 옥수수 빵 바나나</p> <p><b>차가운 요리:</b> 게 파스타 샐러드, 쓰리빈 샐러드, 당근 건포도 샐러드, 롤빵, 바나나</p> <p><b>채식:</b> 비건 병아리 텐더, 팔과 쌀밥, 토마토 샐러드, 캘리포니아 채소, 옥수수 빵, 바나나</p>
<p>8)</p> <p><b>뜨거운 요리:</b> 치킨 파마산 치즈, 통곡물 링귀니(소스 포함), 이탈리아인 채소, 리마콩, 롤빵, 오렌지</p> <p><b>차가운 요리:</b> 구운 참치와 통곡물 파스타 샐러드, 완두콩 샐러드, 스투 토마토, 롤빵, 오렌지</p> <p><b>채식:</b> 비건 병아리 와 파마산치즈, 통곡물 링귀니(소스 포함), 이탈리아인 채소, 리마콩, 롤빵, 오렌지</p>	<p>9)</p> <p><b>뜨거운 요리:</b> 솔즈베리 스테이크와 그레이비, 으갠 감자, 시금치, 옥수수, 롤빵, 주스</p> <p><b>차가운 요리:</b> 통밀빵 위에 칠면조와 체다 치즈, 강낭콩 샐러드, 썬은 오이, 주스</p> <p><b>채식:</b> 카레 비건 병아리 가슴살, 으갠 감자, 시금치, 옥수수, 롤빵, 주스</p>	<p>10)</p> <p><b>뜨거운 요리:</b> 바비큐 닭다리, 휘핑 고구마, 양파 케일 볶음, 옥수수 빵, 사과</p> <p><b>차가운 요리:</b> 달걀 샐러드 접시, 통곡물 마카로니 샐러드, 시금치 샐러드, 당근 건포도 샐러드, 롤빵, 사과</p> <p><b>채식:</b> 바비큐 비건 병아리 가슴살, 휘핑 고구마, 양파를 곁들인 케일 볶음, 옥수수 빵, 사과</p>	<p>11)</p> <p><b>뜨거운 요리:</b> 통밀 롤빵 위에 폴드 비프 바비큐 코울슬로, 얇게 썬 당근, 오렌지</p> <p><b>차가운 요리:</b> 깍둑썰기한 토마토와 구운 닭고기를 곁들인 통곡물 페투신, 브로콜리, 당근 건포도 샐러드, 롤빵, 오렌지</p> <p><b>채식:</b> 통밀 롤빵 위에 바비큐 잭프루트, 코울슬로, 얇게 썬 당근, 오렌지</p>	<p>12)</p> <p><b>뜨거운 요리:</b> 검게 구운 생선 필레, 토마토 스투, 쌀 필라프, 방울 양배추, 롤빵, 바나나</p> <p><b>차가운 요리:</b> 구운 닭고기를 곁들인 레몬 바질 로티니, 그린 샐러드, 토마토 조각, 롤빵, 바나나</p> <p><b>채식:</b> 두부와 채소 볶음, 쌀 필라프, 토마토 스투, 방울 양배추, 롤빵, 바나나</p>
<p>15)</p> <p>휴무일 - MLK Day</p> 	<p>16)</p> <p><b>뜨거운 요리:</b> 치킨 파히타, 통곡물 토르티야, 고수 라임 현미밥, 검은콩, 완두콩, 주스</p> <p><b>차가운 요리:</b> 롤빵 위에 달걀 샐러드, 시저 샐러드, 코울슬로, 주스</p> <p><b>채식:</b> 비건 병아리 파히타, 통곡물 토르티야, 고수 라임 현미밥, 검은콩, 완두콩, 주스</p>	<p>17)</p> <p> <b>뜨거운 요리:</b> 그레이비 소스를 곁들인 구운 돼지 갈비, 렌틸콩 스투, 콜라드 그린, 얇게 썬 당근, 롤빵, 깍둑썰기한 파인애플</p> <p><b>차가운 요리:</b> 롤빵 위에 카레 치킨 샐러드, 오이 샐러드, 토마토 조각, 깍둑썰기한 파인애플</p> <p><b>채식:</b> 야채 그레이비를 곁들인 채소 버거, 렌틸콩 스투, 콜라드 그린, 얇게 썬 당근, 롤빵, 깍둑썰기한 파인애플</p>	<p>18)</p> <p><b>뜨거운 요리:</b> 레몬 케이퍼 페투신과 구운 닭고기, 얇게 썬 비트, 검은 콩과 옥수수 샐러드, 롤빵, 과일 칵테일</p> <p><b>차가운 요리:</b> 연어 파스타 샐러드, 쓰리빈 샐러드, 당근 건포도 샐러드, 롤빵, 과일 칵테일</p> <p><b>채식:</b> 레몬 케이퍼 페투신과 구운 비건 닭고기, 얇게 썬 비트, 검은콩과 옥수수 샐러드, 롤빵, 과일 칵테일</p>	<p>19)</p> <p><b>뜨거운 요리:</b> 가자미 구이, 현미 필라프, 케일 찜, 노란 호박, 통밀빵, 바나나</p> <p><b>차가운 요리:</b> 치킨 샐러드, 야생 쌀밥 샐러드, 절인 토마토 샐러드, 오이 슬라이스, 롤빵, 바나나</p> <p><b>채식:</b> 검은콩 소스를 곁들인 두부, 현미 필라프, 찜 케일, 노란 호박, 통밀빵, 바나나</p>

**특별 이벤트: 컴포트 푸드 클래식 위크 (당신을 행복하게 만드는 음식의 일주일!)**

<p><b>22)</b> <b>뜨거운 요리:</b> 미트로프, 으깬 감자, 당근, 왁스 빈, 통곡물 비스킷, 깍둑썰기한 배 <b>차가운 요리:</b> 포도 와 아몬드 곁들인 캘리포니아 치킨 샐러드, 그린 샐러드, 절인 브로콜리, 롤빵, 깍둑썰기한 배 <b>채식:</b> 비건 미트로프, 으깬 감자, 당근, 왁스 빈, 통곡물 비스킷, 깍둑썰기한 배</p>	<p><b>23)</b> <b>뜨거운 요리:</b> 치킨 팟 파이, 휘핑 고구마, 이탈리아 채소, 롤빵, 주스 <b>차가운 요리:</b> 참치 샐러드로 속을 채운 토마토, 포도를 곁들인 시금치 샐러드, 옥수수 와 후추 샐러드, 롤빵, 주스 <b>채식:</b> 비건 병아리 냄비 파이, 휘핑 고구마, 이탈리아 채소, 롤빵, 주스</p>	<p><b>24)</b> <b>뜨거운 요리:</b> 비프 칠리 와 콩, 어린 구운 감자, 키 라르고 채소, 그린 샐러드, 옥수수 빵, 사과 <b>차가운 요리:</b> 연어 샐러드, 쿠스쿠스 샐러드, 슬라이스 비트, 그린 샐러드, 옥수수 빵, 사과 <b>채식:</b> 채소 와 콩 칠리, 어린 구운 감자, 키 라르고 채소, 그린 샐러드, 옥수수 빵, 사과</p>	<p><b>25)</b> <b>뜨거운 요리:</b> 킹 랜치 마카로니 와 치즈 (구운 치킨 과 피망 포함), 방울 양배추, 옥수수, 파커 하우스 롤빵, 주스 <b>차가운 요리:</b> 오븐 튀김 닭다리, 감자 샐러드, 얇게 썬 비트, 롤빵, 주스 <b>채식:</b> 킹 랜치 마카로니 와 치즈(구운 비건 병아리 와 피망 포함), 방울 양배추, 옥수수, 파커 하우스 롤빵, 주스</p>	<p><b>26)</b> <b>뜨거운 요리:</b> 구운 연어, 토마토 딜 소스 포함, 따뜻한 파로 샐러드, 완두콩, 크림 치킨 야채 수프, 파커 하우스 롤빵, 깍둑썰기한 복숭아 <b>차가운 요리:</b> 닭고기가 들어간 참깨 국수, 완두콩 샐러드, 롤빵, 깍둑썰기한 복숭아 <b>채식:</b> 채소, 치즈 와 렌틸콩으로 속을 채운 고추, 따뜻한 파로 샐러드, 완두콩, 크림 치킨 야채 수프, 파커 하우스 롤빵, 깍둑썰기한 복숭아</p>
<p><b>29)</b>  <b>뜨거운 요리:</b> 구운 돼지고기 등심 과 그레이비, 현미 필라프, 리마 콩, 콜슬로, 사과 <b>차가운 요리:</b> 통밀빵 위에 칠면조, 곁들인 양상추 와 토마토, 얇게 썬 비트, 감자 샐러드, 사과 <b>채식:</b> 폴드 바비큐 잭프루트, 라이스 필라프, 리마 콩, 코울슬로, 롤빵, 사과</p>	<p><b>30)</b> <b>뜨거운 요리:</b> 소고기 치즈 버거, 감자 튀김, 그린 빈, 밀빵, 주스 <b>차가운 요리:</b> 해산물 파스타 샐러드, 당근 건포도 샐러드, 쓰리빈 샐러드, 롤빵, 주스 <b>채식:</b> 베지 버거, 테이터 톳, 그린 빈, 롤빵, 주스</p>	<p><b>31)</b> <b>세계를 맛보세요</b> <b>뜨거운 요리:</b> 치킨 카치아토레, 소스를 곁들인 통곡물 링귀니, 브로콜리 그레몰라타, 발사믹 글레이즈드 당근, 막대기 빵, 오렌지  <b>차가운 요리:</b> 깍둑썰기한 햄을 곁들인 이탈리아인 라이스 샐러드, 절인 브로콜리 샐러드, 토마토 조각, 브레드스틱, 오렌지 <b>채식:</b> 비건 병아리 카치아토레, 소스를 곁들인 통곡물 링귀니, 브로콜리 그레몰라타, 발사믹 글레이즈드 당근, 막대기 빵, 오렌지</p> <p><b>이탈리아에 오신 것을 환영합니다!</b></p>	<p>"이탈리아 지중해식 식단의 강점 중 하나는 미각이 지루하지 않다는 것입니다. 건강하고 다양한 방식으로 먹을 수 있기 때문에 좋은 음식의 즐거움을 희생하지 않고도 맛을 만족시킬 수 있습니다"라고 영양학자 Valentina Schirò 는 말합니다. "주로 야채와 과일, 곡물과 파스타, 콩류, 육류, 생선, 우유 및 달걀을 포함한 그 파생물을 기반으로 피자, 디저트 및 치즈와 같이 가끔씩 일주일에 한 번 섭취 할 수 있는 다른 식단에서 종종 추방되는 식품을 완전히 배제하지는 않습니다." 라고 전문가는 계속했습니다.</p>	