

August 2018 Menu

		1 Eat all colors of the rainbow!	2 You are what you eat!	3 "I like it and it's good for me!"
6 Fried rice bowl w/veggies Fresh fruit Option B: Butter pasta Side salad	7 Sesame noodles Broccoli Fresh Fruit *Chicken optional Option B: Bean & cheese burrito Side salad	8 Baked potato w/cheese Garden salad w/sunflower seeds Fresh fruit Option B: Butter pasta Side salad	9 Taco salad w/lentils and salsa Fresh fruit Option B: Butter pasta Side salad	10 Mac and Cheese Broccoli Fresh fruit Option B: Bean & cheese burrito Side salad
13 Beefy cheesy noodles Garden salad Fresh fruit Option B: Bean & cheese burrito Side salad	14 Asian chicken and rice bowl w/veggies Fresh fruit Option B: Butter pasta Side salad	15 Pizza pasta w/turkey pepperoni Fresh fruit Option B: Bean & cheese burrito Side Salad	16 Corn Chip Pie w/beans, cheese, and red chile. Salad Fresh fruit Option B: Butter Pasta Side Salad	17 Red chile enchiladas Salad Fresh fruit Option B: Butter Pasta Side Salad
20 Lemon pesto pasta Tomatoes Seeds Salad Option B: Bean burrito	21 Beef and Potato Burritos Salad Fresh fruit Option B: Butter pasta Side salad	22 Sesame Noodles w/chicken and veggies Fresh fruit Option B: Butter pasta Side salad	23 Garden salad w/seasonal veggies, sunflowers seeds, and croutons Fresh fruit Option B: Bean & Cheese Burrito Side Salad	24 Beans and rice bowl Salsa Fresh fruit Option B: Butter pasta Side salad
27 Mac and cheese Broccoli Fresh fruit Option B: Bean & cheese burrito Side salad	28 Taco salad w/lentils, cheese, and salsa Fresh fruit Option B: Butter pasta Side salad	29 Corn, beans, and squash w/cheese Fresh fruit Option B: Butter Pasta Side Salad	30 Red chile enchiladas Salad Fresh fruit Option B: Butter pasta Side salad	31 Lemon pesto pasta Tomato Seeds Salad Option B: Bean burrito



Swan Kitchen LLC, 401 Maple SE
 SERVING LOCAL, PESTICIDE-FREE, EARTH FRIENDLY ORGANICALLY GROWN FOODS!
 MILK offered with all meals
 Prepared meals, meal kits and sauces coming soon.

Menú agosto de 2018

		1 ¡Come todos los colores del arco iris!	2 ¡tú eres lo que comes!	3 " me gusta y es bueno para mí! "
6 Arroz frito con verduras Fruta fresca Opción B: Pastas con mantequilla Ensalada	7 Fideos de sésamo Brócoli Fruta fresca * Pollo opcional Opción B: Burrito de frijoles y queso Ensalada	8 Papa al horno con queso Semillas de girasol Ensalada Fruta fresca Opción B: Pastas con mantequilla Ensalada	9 Ensalada de taco Con lentejas y salsa Fruta fresca Opción B: Pastas con mantequilla Ensalada	10 Macarrones con queso Brócoli Fruta fresca Opción B: Burrito de frijoles y queso Ensalada
13 Fideos con carne y queso Ensalada Fruta fresca Opción B: Burrito de frijoles y queso Ensalada	14 Arroz con pollo asiático con vegetales Fruta fresca Opción B: Pastas con mantequilla Ensalada	15 Pasta de pizza con pepperoni de pavo Fruta fresca Opción B: Burrito de frijoles y queso Ensalada	16 Frito pie con frijoles, queso y chile rojo. Ensalada Fruta fresca Opción B: Pastas con mantequilla Ensalada	17 Enchiladas de chile rojo Ensalada Fruta fresca Opción B: Pastas con mantequilla Ensalada
20 Pasta con pesto de limón Tomates Semillas Ensalada Opción B: Burrito de frijoles	21 Burrito de carne de res y papas Ensalada Fruta fresca Opción B: Pastas con mantequilla Ensalada	22 Fideos de sésamo con pollo y verduras Fruta fresca Opción B: Pastas con mantequilla Ensalada	23 Ensalada con vegetales de temporada, semillas de girasoles y crotones Fruta fresca Opción B: Burrito de frijoles Ensalada	24 Arroz y Frijoles Salsa Fruta fresca Opción B: Pasta con mantequilla Ensalada
27 Macarrones con queso Brócoli Fruta fresca Opción B: Burrito de frijoles Ensalada	28 Ensalada de taco con lentejas, queso y salsa Fruta fresca Opción B: Pasta con mantequilla Ensalada	29 Maíz, frijoles y calabaza con queso Fruta fresca Opción B: Pasta con mantequilla Ensalada	30 Enchilada de chile rojo Ensalada Fruta fresca Opción B: Pastas con mantequilla Ensalada	31 Pasta con pesto de limón Tomate Semillas Ensalada Opción B: Burrito de frijoles



Swan Kitchen LLC, 401 Maple SE
SERVICIO LOCAL, LIBRES DE PESTICIDAS, ALIMENTOS ORGANICOS
LECHE con todas las comidas