

# Menu Caribeno



the  
**workingclass**

LUNES

**Lunch** Pollo | Arroz con frijoles | Repollo

**Supper** Pasta con Camarones | Ensalada

MARTES

**Lunch** Pescado con Escoviche | Arroz con Frijoles | Yuca Frita

**Supper** Estofado de Rez con Lentajas | Arroz | Empanadas con Verduras

MIERCOLES

**Lunch** Cola de Rez | Arroz con Frijoles | Okra Frita

**Supper** Sopa de Pescado | Patacones | Pan

JUEVES

**Lunch** Camarones en Salsa de Coco | Arroz Basmati con Espinacas | Ensalada de Pepinos

**Supper** Hamburguesa | Ensalada de Camote | Frutas

VIERNES

**Lunch** Estofada de Pollo con Chile Dulce y Ayote | Arroz Blanco | Pan Frito

**Supper** Pinchos de Carne con Platano Dulce | Arroz con Ayote | Ensalada de Kale con Frutas

SABADO

**Lunch** Pescado al estilo aribeno con salsa de mango y coco | Camote Sofrito | Ensalada de Repollo

**Supper** Sopa de Rez con Calabaza y Verduras | Dumplings

# MENU LATINO



the  
**workingclass**

---

LUNES	<b>Lunch</b>	<b>Enchiladas de Carnitas</b>   Arroz con Culantro y :imon   Aguacate
	<b>Supper</b>	<b>Mole de Olla</b> (Sopa de rez con verduras)   Arrox   Frijoles Molidos   Tortillitas Tostadas

---

MARTES	<b>Lunch</b>	<b>Tinga de Pollo</b>   Tostadas   Arroz   Frijoles   Ensalada de lechuga con aguacate y rabanos
	<b>Supper</b>	<b>Picadillo (Ground Beef Hash)</b>   Arrox Mexicano   Ensalada de Repollo

---

MIERCOLES	<b>Lunch</b>	<b>Arroz con Pollo</b>   Frijoles Negros   Ensalada de tomate, pepino y chile dulce   Tortillas
	<b>Supper</b>	<b>Cochinita Pibil</b>   Tortillas   Arroz Mexicano

---

JUEVES	<b>Lunch</b>	<b>Caldo Tlapeno (Sopa con maiz, garbanzos, arroz y queso)</b>   Burritos
	<b>Supper</b>	<b>Filet de Pescado</b>   Arroz   Frijoles   Calabacitas con Elote

---

VIERNES	<b>Lunch</b>	<b>Bistek Mexicano</b>   Esquites (Maiz arreglado)   Arroz   Frijoles   Ensalada de Jardin
	<b>Supper</b>	<b>Pambazo (Sandwich de Chorizo y Papas</b>   Pozole Rojo (Sopa roja de puerco y maiz)

---

SABADO	<b>Lunch</b>	<b>Sopa Azteca (Sopa de Tortillas y Pollo)</b>   Arroz   Frijoles   Ensalada de Kale con Frutas
	<b>Supper</b>	<b>Chiles Rellenos estilo Oaxaquesos</b>   Arroz   Frijoles Negros   Aguacate

---