

Federal Bureau of Prisons - National Menu Lunch and Dinner FY 2021

Week 1

Sunday Lunch	Monday Lunch	Tuesday Lunch	Wednesday Lunch	Thursday Lunch	Friday Lunch	Saturday Lunch
♥Scrambled Eggs or #Peanut Butter ♥Oven Brown Potatoes Cream Gravy Biscuits (2) or ♥Whole Wheat Bread and ♥Jelly (2) ♥Margarine Pat ♥Fruit ♥Beverage	♥Beef Tacos or #Soy Tacos ♥Black Beans ♥Whole Kernel Corn ♥Taco Shells (2) Shredded Cheese ♥Salsa ♥Fruit ♥Beverage	Chicken Patty Sand. or #Ckn. No Flesh Patty ♥Steamed Rice ♥Pinto Beans ♥Lettuce/Tomato Salad Dressing ♥WW Hamburger Bun Dessert or ♥Fruit ♥Beverage	♥Hamburger or #Beef No Flesh Patty French Fries or ♥Baked Potato ♥Sliced Onions ♥Catsup & Mustard ♥WW Hamburger Bun ♥Fruit ♥Beverage	♥Baked Chicken or #Pinto Beans ♥Baked Sweet Potato ♥Green Beans ♥Whole Wheat Bread ♥Margarine Pat Dessert or ♥Fruit ♥Beverage	Breaded Fish Sand. or ♥Baked Fish or #Baked Beans ♥Macaroni Salad ♥Carrots ♥WW Hamburger Bun Tartar Sauce ♥Fruit ♥Beverage	♥Scrambled Eggs or #PB w/ WW bread ♥Baked Tater Tots ♥Flour Tortilla (1) Shredded Cheese ♥Salsa ♥Fruit ♥Beverage
Sunday Dinner	Monday Dinner	Tuesday Dinner	Wednesday Dinner	Thursday Dinner	Friday Dinner	Saturday Dinner
♥Roast Beef or #Black Eyed Peas ♥Mashed Potatoes ♥Green Beans Brown Gravy ♥Whole Wheat Bread ♥Beverage	♥Pasta w/ Marinara and ♥Meatballs or #Soy Spaghetti Sauce ♥Spinach ♥Garden Salad ♥Ital Dressing Low Cal Garlic Bread or ♥Whole Wheat Bread ♥Beverage	♥Salisbury Steak or #Black Beans ♥Mashed Potatoes ♥Whole Kernel Corn Brown Gravy ♥Whole Wheat Bread ♥Margarine Pat ♥Beverage	♥Black Bean Soup ♥Beef Taco Salad or #Soy Taco Salad Shredded Cheese ♥Salsa ♥Beverage	♥Chicken Fajitas or #Tofu Fajitas ♥Cilantro Rice ♥Black Beans ♥Whole Kernel Corn ♥Salsa ♥Flour Tortilla (2) ♥Beverage	♥Chicken Fried Rice or #Tofu Fried Rice ♥Green Peas ♥Whole Wheat Bread ♥Beverage	♥Vegetable Soup ♥Tuna Salad or #Hummus Potato Chips or ♥Baked Potato ♥Lettuce Leaf ♥WW Bread (2) ♥Beverage

Indicates No Flesh Entree Item, ♥ Indicates Heart Healthy.

Federal Bureau of Prisons - National Menu Lunch and Dinner FY 2021

Week 2

Sunday Lunch	Monday Lunch	Tuesday Lunch	Wednesday Lunch	Thursday Lunch	Friday Lunch	Saturday Lunch
♥Boiled Eggs (2) or #Peanut Butter ♥Oven Brown Potatoes Pancakes W/Syrup or ♥Whole Wheat Bread and ♥Jelly (2) ♥Margarine Pat ♥Fruit ♥Beverage	♥Chicken Tacos or #Soy Tacos ♥Cilantro Rice ♥Black Beans ♥Whole Kernel Corn ♥Taco Shells (2) ♥Salsa ♥Fruit ♥Beverage	Chicken Patty Sand. or ♥#Ckn. No Flesh Patty ♥Steamed Rice ♥Pinto Beans ♥Lettuce/Tomato Salad Dressing ♥WW Hamburger Bun Dessert or ♥Fruit ♥Beverage	♥Hamburger or #Beef No Flesh Patty French Fries or ♥Baked Potato ♥Sauteed Onions ♥Catsup & Mustard ♥WW Hamburger Bun ♥Fruit ♥Beverage	Fried Chicken or ♥Baked Chicken or #PB & Jelly Sand. (2) ♥Mashed Potatoes ♥Carrots Chicken Gravy ♥Whole Wheat Bread ♥Margarine Pat Dessert or ♥Fruit ♥Beverage	♥Baked Fish or ♥#Black Beans ♥Garlic Macaroni ♥Green Beans Cornbread or ♥Whole Wheat Bread ♥Margarine Pat Tartar Sauce ♥Fruit ♥Beverage	♥Scrambled Eggs or #Peanut Butter ♥Oven Brown Potatoes Pancakes W/Syrup or ♥Whole Wheat Bread and ♥Jelly (2) ♥Margarine Pat ♥Fruit ♥Beverage
Sunday Dinner	Monday Dinner	Tuesday Dinner	Wednesday Dinner	Thursday Dinner	Friday Dinner	Saturday Dinner
Swedish Meatballs or ♥#Beef No Flesh Patty ♥Egg Noodles ♥Green Beans ♥Garden Salad ♥Ital Dressing Low Cal ♥Whole Wheat Bread ♥Beverage	♥BBQ Pork or #BBQ Tofu ♥Pinto Beans ♥Coleslaw ♥WW Hamburger Bun ♥Beverage	Beef & Bean Burrito or ♥#Bean Burrito ♥Cilantro Rice ♥Whole Kernel Corn ♥Salsa ♥Beverage	Cheese Pizza or ♥#Three Bean Salad ♥Green Beans ♥Garden Salad ♥Ital Dressing Low Cal ♥Beverage	♥Cream of Potato Soup Chef Salad or ♥#Tofu Chef Salad ♥Beets (Cold) ♥Ital Dressing Low Cal ♥WW Bread (2) ♥Beverage	♥Lasagna w/Meat or #Tofu Italian Pasta ♥Garden Salad ♥Ital Dressing Low Cal Garlic Bread or ♥Whole Wheat Bread ♥Beverage	♥BBQ Shredded Ckn. or #Hummus Wrap ♥Potato Salad ♥Green Beans ♥Whole Wheat Bread ♥Beverage

Indicates No Flesh Entree Item, ♥ Indicates Heart Healthy.

Federal Bureau of Prisons - National Menu Lunch and Dinner FY 2021

Week 3

Sunday Lunch	Monday Lunch	Tuesday Lunch	Wednesday Lunch	Thursday Lunch	Friday Lunch	Saturday Lunch
♥Scrambled Eggs or #Peanut Butter ♥Oven Brown Potatoes Cream Gravy Biscuits (2) or ♥Whole Wheat Bread and ♥Jelly (2) ♥Margarine Pat ♥Fruit ♥Beverage	♥Vegetable Soup ♥Tuna Salad or #Three Bean Salad ♥Lettuce Leaf ♥Italian Pasta Salad ♥Whole Wheat Bread ♥Fruit ♥Beverage	Chicken Patty Sand. or ♥#Ckn. No Flesh Patty ♥Garlic Macaroni ♥Green Peas ♥Lettuce/Tomato Salad Dressing ♥WW Hamburger Bun Dessert or ♥Fruit ♥Beverage	♥Hamburger or #Beef No Flesh Patty Sliced Cheese Tater Tots or ♥Baked Potato ♥Sliced Onions ♥Catsup & Mustard ♥WW Hamburger Bun ♥Fruit ♥Beverage	BBQ Chicken or ♥Baked Chicken or #PB & Jelly Sand. (2) Macaroni & Cheese or ♥Garlic Macaroni ♥Mixed Vegetables ♥Whole Wheat Bread Dessert or ♥Fruit ♥Beverage	Breaded Fish Sand. or ♥Baked Fish or #Black Beans Rice Pilaf or ♥Steamed Rice ♥Green Peas ♥Coleslaw ♥WW Hamburger Bun Tartar Sauce ♥Fruit ♥Beverage	♥Scrambled Eggs or #PB w/ WW Bread ♥Baked Tater Tots ♥Flour Tortilla (1) Shredded Cheese ♥Salsa ♥Fruit ♥Beverage
Sunday Dinner	Monday Dinner	Tuesday Dinner	Wednesday Dinner	Thursday Dinner	Friday Dinner	Saturday Dinner
♥Chicken Fried Rice or #Tofu Fried Rice ♥Black Beans ♥Carrots ♥Whole Wheat Bread ♥Beverage	♥Chili or ♥#Three Bean Chili ♥Steamed Rice ♥Whole Kernel Corn Cornbread or ♥Whole Wheat Bread ♥Margarine Pat ♥Beverage	♥Pepper Steak or ♥#Lentils ♥Steamed Rice ♥Green Beans ♥Whole Wheat Bread ♥Beverage	♥Black Bean Soup ♥Beef Taco Salad or #Soy Taco Salad Shredded Cheese ♥Salsa ♥Beverage	♥Chicken Lo Mein or ♥#Ckn. No Flesh Patty ♥Spaghetti Pasta ♥Carrots ♥Whole Wheat Bread ♥Beverage	♥Chicken Fajitas or ♥#Tofu Fajitas ♥Cilantro Rice ♥Black Beans ♥Whole Kernel Corn ♥Salsa ♥Flour Tortilla (2) ♥Beverage	♥Roast Beef or ♥#Lentils ♥Mashed Potatoes ♥Mixed Vegetables Brown Gravy ♥Whole Wheat Bread ♥Margarine Pat ♥Beverage

Indicates No Flesh Entree Item, ♥ Indicates Heart Healthy.

Federal Bureau of Prisons - National Menu Lunch and Dinner FY 2021

Week 4

Sunday Lunch	Monday Lunch	Tuesday Lunch	Wednesday Lunch	Thursday Lunch	Friday Lunch	Saturday Lunch
♥Scrambled Eggs or #Peanut Butter ♥Oven Brown Potatoes French Toast (2) W/Syrup or ♥Whole Wheat Bread and ♥Jelly (2) ♥Margarine Pat ♥Fruit ♥Beverage	Cheese Pizza or ♥#Three Bean Salad ♥Green Beans ♥Garden Salad ♥Ital Dressing Low Cal ♥Fruit ♥Beverage	Chicken Parmesan or ♥#Ckn. No Flesh Patty Spaghetti w/ Marinara ♥Spinach Garlic Bread or ♥Whole Wheat Bread Dessert or ♥Fruit ♥Beverage	♥Hamburger or #Beef No Flesh Patty Sliced Cheese French Fries or ♥Baked Potato ♥Sauteed Onions ♥Catsup & Mustard ♥WW Hamburger Bun ♥Fruit ♥Beverage	Fried Chicken or ♥Baked Chicken or #PB & Jelly Sand. (2) ♥Baked Sweet Potato ♥Garden Salad ♥Green Beans ♥Ital Dressing Low Cal ♥Whole Wheat Bread ♥Margarine Pat Dessert or ♥Fruit ♥Beverage	♥Vegetable Soup ♥Tuna Salad or #Hummus Potato Chips or ♥Baked Potato ♥Lettuce Leaf ♥WW Hamburger Bun ♥Fruit ♥Beverage	♥Scrambled Eggs or #PB w/ WW Bread ♥Baked Tater Tots ♥Flour Tortilla (1) Shredded Cheese ♥Salsa ♥Fruit ♥Beverage
Sunday Dinner	Monday Dinner	Tuesday Dinner	Wednesday Dinner	Thursday Dinner	Friday Dinner	Saturday Dinner
♥BBQ Shred Chicken or #Baked Beans ♥Baked Potato ♥Coleslaw ♥WW Hamburger Bun ♥Margarine Pat ♥Beverage	♥Chicken Fried Rice or #Tofu Fried Rice ♥Black Beans ♥Carrots ♥Whole Wheat Bread ♥Beverage	♥BBQ Pork or #BBQ Tofu ♥Steamed Rice ♥Collard Greens ♥Whole Wheat Bread ♥Beverage	♥Pasta ♥w/ Marinara Sauce Meatballs or #Soy Spaghetti Sauce ♥Spinach ♥Garden Salad ♥Ital Dressing Low Cal Garlic Bread or ♥Whole Wheat Bread ♥Beverage	Hot Dogs (2) or ♥#Kidney Beans Tater Tots or ♥Baked Potato ♥Coleslaw ♥Catsup & Mustard ♥WW Hot Dog Buns (2) ♥Beverage	Chicken Cheese Steak or ♥#Three Bean Salad ♥Italian Pasta Salad ♥Carrots ♥WW Hot Dog Bun ♥Beverage	♥Chili or ♥#Three Bean Chili ♥Steamed Rice ♥Whole Kernal Corn Cornbread or ♥Whole Wheat Bread ♥Margarine Pat ♥Beverage

Indicates No Flesh Entree Item, ♥ Indicates Heart Healthy.

Federal Bureau of Prisons - National Menu Lunch and Dinner FY 2021

Week 5

Sunday Lunch	Monday Lunch	Tuesday Lunch	Wednesday Lunch	Thursday Lunch	Friday Lunch	Saturday Lunch
♥Boiled Eggs (2) or #Peanut Butter ♥Oven Brown Potatoes French Toast (2) W/Syrup or ♥Whole Wheat Bread and ♥Jelly (2) ♥Margarine Pat ♥Fruit ♥Beverage	Chili Cheese Fries or ♥#Three Bean Chili ♥Baked Potato ♥Carrots ♥Whole Wheat Bread ♥Fruit ♥Beverage	Chicken Patty Sand. or ♥#Ckn. No Flesh Patty ♥Steamed Rice ♥Pinto Beans ♥Lettuce/Tomato Salad Dressing ♥WW Hamburger Bun Dessert or ♥Fruit ♥Beverage	♥Hamburger or #Beef No Flesh Patty French Fries or ♥Baked Potato ♥Sliced Onions ♥Catsup & Mustard ♥WW Hamburger Bun ♥Fruit ♥Beverage	♥Baked Chicken or #Black Beans ♥Baked Sweet Potato ♥Mixed Vegetables ♥Whole Wheat Bread ♥Margarine Pat Dessert or ♥Fruit ♥Beverage	Breaded Fish Sand. or ♥Baked Fish or #Baked Beans ♥Garlic Macaroni ♥Collard Greens ♥Coleslaw ♥WW Hamburger Bun Tartar Sauce ♥Fruit ♥Beverage	♥Scrambled Eggs or #Peanut Butter ♥Oven Brown Potatoes Pancakes W/Syrup or ♥Whole Wheat Bread and ♥Jelly (2) ♥Margarine Pat ♥Fruit ♥Beverage
Sunday Dinner	Monday Dinner	Tuesday Dinner	Wednesday Dinner	Thursday Dinner	Friday Dinner	Saturday Dinner
♥Beef Tacos or #Soy Tacos ♥Cilantro Rice ♥Black Beans ♥Whole Kernel Corn Shredded Cheese ♥Salsa ♥Taco Shells (2) ♥Beverage	♥Chicken Fried Rice or #Tofu Fried Rice ♥Black Beans ♥Green Beans ♥Whole Wheat Bread ♥Beverage	Pork Italian Sausage or ♥#Lentils ♥Oven Brown Potatoes ♥Diced Onions & Peppers ♥Mixed Vegetables ♥WW Hot Dog Bun ♥Beverage	♥Old Fshnd. Bean Soup Chef Salad or ♥#Tofu Chef Salad ♥Beets (Cold) ♥Ital Dressing Low Cal ♥Whole Wheat Bread (2) ♥Beverage	Steak & Cheese Sub or ♥#Kidney Beans Potato Chips or ♥Baked Potato ♥Green Beans ♥WW Hot Dog Bun ♥Beverage	♥Chicken Lo Mein #Ckn. No Flesh Patty ♥Spaghetti Pasta ♥Carrots ♥Whole Wheat Bread ♥Beverage	♥Chicken Ala King or ♥#Three Bean Salad ♥Egg Noodles ♥Green Peas ♥Whole Wheat Bread ♥Beverage

Indicates No Flesh Entree Item, ♥ Indicates Heart Healthy.

Federal Bureau of Prisons - Menú Nacional Almuerzo y Cena Año Fiscal 2021

Semana 1

Almuerzo Domingo	Almuerzo Lunes	Almuerzo Martes	Almuerzo Miércoles	Almuerzo Jueves	Almuerzo Viernes	Almuerzo Sábado
♥Huevos revueltos o #Mantequilla de maní ♥Papa Dorada al Horno o Salsa de crema "Pan galleta" (2) o ♥Pan integral y ♥Jalea (2) ♥Margarina (mantequilla) ♥Fruta ♥Bebida	♥Taco de Res o #Tacos Soya ♥Frijoles negros ♥Maíz de grano entero ♥Conchas de taco (2) Queso rayado ♥Salsa ♥Fruta ♥Bebida	Emparedado de pollo empanado o #opción vegetariana ♥Arroz al vapor ♥Habichuelas pintas ♥Lechuga/tomate Aderezo de ensalada ♥Pan de hamburguesa Postre o ♥Fruta ♥Bebida	♥Hamburguesa o #opción vegetariana Papa frita o ♥Papa Asada ♥Rodajas de cebolla ♥Catsup & mostaza ♥Pan de hamburguesa ♥Fruta ♥Bebida	♥Pollo al horno o #Habichuelas pintas ♥Batata asada ♥Habichuelas tiernas ♥Pan integral ♥Margarina (mantequilla) Postre o ♥Fruta ♥Bebida	Emparedado de pescado empanado o ♥Pescado al horno o #Habichuelas al horno ♥Ensalada de coditos ♥Zanahorias ♥Pan de hamburguesa Salsa tártara ♥Fruta ♥Bebida	♥Huevos revueltos o #Mantequilla de maní con pan ♥Papa "tater tot" al horno ♥Tortilla de harina (1) Queso rayado ♥Salsa ♥Fruta ♥Bebida
Cena Domingo	Cena Lunes	Cena Martes	Cena Miércoles	Cena Jueves	Cena Viernes	Cena Sábado
♥Carne asada o #Guisantes ♥Papa majada ♥Habichuelas tiernas Salsa de crema ♥Pan integral ♥Bebida	♥Pasta con salsa marinara y ♥Albóndigas o #Salsa de espagueti soya ♥Espinaca ♥Ensalada verde ♥Aderezo italiano bajo en calorías Pan con ajo o ♥Pan integral ♥Bebida	♥Bistec encebollado o #Frijoles negros ♥Papa majada ♥Maíz de grano entero Salsa de crema ♥Pan integral ♥Margarina (mantequilla) ♥Bebida	♥Sopa de frijoles negros ♥Ensalada de taco de res #Ensalada de taco soya Queso rayado ♥Salsa ♥Bebida	♥Fajita de pollo o #Fajitas de "tofu" ♥Arroz con cilantro ♥Frijoles negros ♥Maíz de grano entero ♥Salsa ♥Tortilla de harina (2) ♥Bebida	♥Arroz frito de pollo o #Arroz frito con "tofu" ♥Pitipua ♥Pan integral ♥Bebida	♥Sopa de vegetales ♥Ensalada de atún o #crema de garbanzo (hummus) Papitas o ♥Papa asada ♥Hoja de lechuga ♥Pan integral (2) ♥Bebida

Indica porción de comida vegetariana, ♥ Indica dieta saludable para el corazón

Federal Bureau of Prisons - Menú Nacional Almuerzo y Cena Año Fiscal 2021

Semana 2

Almuerzo Domingo	Almuerzo Lunes	Almuerzo Martes	Almuerzo Miércoles	Almuerzo Jueves	Almuerzo Viernes	Almuerzo Sábado
♥Huevo hervido (2) o #Mantequilla de maní ♥Papa Dorada al Horno o Pancakes con sirope o ♥Pan integral y ♥Jalea (2) ♥Margarina (mantequilla) ♥Fruta ♥Bebida	♥Taco de pollo o #Taco de soya ♥Arroz con cilantro ♥Frijoles negros ♥Maíz de grano entero ♥Conchas de taco (2) ♥Salsa ♥Fruta ♥Bebida	Emparedado de pollo empanado o #opción vegetariana ♥Arroz al vapor ♥Habichuelas pintas ♥Lechuga/tomate Aderezo de ensalada ♥Pan de hamburguesa Postre o ♥Fruta ♥Bebida	♥Hamburguesa o #opción vegetariana Papa frita o ♥Papa Asada ♥Cebolla salteada ♥Catsup & mostaza ♥Pan de hamburguesa ♥Fruta ♥Bebida	Pollo frito o ♥Pollo al horno o #Emparedado de mantequilla de maní ♥Papa majada ♥Zanahoria Salsa de crema de pollo ♥Pan integral ♥Margarina (mantequilla) Postre o ♥Fruta ♥Bebida	♥Pescado al horno o ♥#Frijoles negros ♥Coditos con ajo ♥Habichuelas tiernas Pan de maíz o ♥Pan integral ♥Margarina (mantequilla) Salsa tartara ♥Fruta ♥Bebida	♥Huevos revueltos o #Mantequilla de maní ♥Papa Dorada al Horno o Pancakes con sirope o ♥Pan integral y ♥Jalea (2) ♥Margarina (mantequilla) ♥Fruta ♥Bebida
Cena Domingo	Cena Lunes	Cena Martes	Cena Miércoles	Cena Jueves	Cena Viernes	Cena Sábado
Albóndiga sueca ♥#opción vegetariana ♥Fideo de huevo ♥Habichuelas tiernas ♥Ensalada verde ♥Aderezo italiano bajo en caloría ♥Pan integral ♥Bebida	♥Cerdo a la barbacoa o #"tofú" a la barbacoa ♥Habichuelas pintas ♥Ensalada de repollo ♥Pan de hamburguesa ♥Bebida	Burrito de frijól y carne de res ♥#Burrito de frijoles ♥Arroz con cilantro ♥Maíz de grano entero ♥Salsa ♥Bebida	Pizza de queso o ♥#Ensalada de granos ♥Habichuelas tiernas ♥Ensalada verde ♥Aderezo italiano bajo en caloría ♥Bebida	♥Sopa de crema de papa Ensalada del chef ♥#Ensalada del chef con "tofú" ♥Remolacha (Fria) ♥Aderezo italiano bajo en caloría ♥Pan integral (2) ♥Bebida	♥Lasaña con carne o #Pasta italiana con "tofú" ♥Ensalada verde ♥Aderezo italiano bajo en caloría Pan con ajo o ♥Pan integral ♥Bebida	♥Pollo desmenuzado a la barbacoa o #Envuelto de garbanzo (hummus) ♥Ensalada de papa ♥Habichuelas tiernas ♥Pan integral ♥Bebida

Indica porción de comida vegetariana, ♥ Indica dieta saludable para el corazón

Federal Bureau of Prisons - Menú Nacional Almuerzo y Cena Año Fiscal 2021

Semana 3

Almuerzo Domingo	Almuerzo Lunes	Almuerzo Martes	Almuerzo Miércoles	Almuerzo Jueves	Almuerzo Viernes	Almuerzo Sábado
♥Huevos revueltos o #Mantequilla de maní ♥Papa Dorada al Horno o Salsa de crema "Pan galleta" (2) o ♥Pan integral y ♥Jalea (2) ♥Margarina (mantequilla) ♥Fruta ♥Bebida	♥Sopa de vegetales ♥Ensalada de atún o #Ensalada de 3 granos ♥Hoja de lechuga ♥Aderezo italiano bajo en calorías ♥Pan integral ♥Fruta ♥Bebida	Emparedado de pollo empanado o ♥#opción vegetariana ♥Coditos con ajo ♥Pitipua ♥Lechuga/tomate Aderezo de ensalada ♥Pan de hamburguesa Postre o ♥Fruta ♥Bebida	♥Hamburguesa o #opción vegetariana Rodaja de queso Papa "tater tots" o ♥Papa asada ♥Rodaja de cebolla ♥Catsup y mostaza ♥Pan de hamburguesa ♥Fruta ♥Bebida	Pollo a la barbacoa ♥Pollo al horno o #Emparedado de mantequilla de maní Coditos con queso ♥Coditos con ajo ♥Vegetales mixtos ♥Pan integral Postre o ♥Fruta ♥Bebida	Emparedado de pescado empanado ♥Pescado al horno o ♥#Frijoles negros Arroz "pilaf" o ♥Arroz al vapor ♥Pitipua ♥Ensalada de repollo ♥Pan de hamburguesa Salsa tartara ♥Fruta ♥Bebida	♥Huevos revueltos o #Mantequilla de maní con pan blanco ♥Papa "tater tots" al horno o ♥Tortilla de harina (1) Queso rayado ♥Salsa ♥Fruta ♥Bebida
Cena Domingo	Cena Lunes	Cena Martes	Cena Miércoles	Cena Jueves	Cena Viernes	Cena Sábado
♥Arroz frito de pollo o #Arroz frito con "tofu" ♥Frijoles negros ♥Zanahoria ♥Pan integral ♥Bebida	♥Chili or ♥#Chili de 3 granos ♥Arroz al vapor ♥Maíz de grano entero Pan de maíz o ♥Pan integral ♥Margarina (mantequilla) ♥Bebida	♥Carne de res salteada con pimienta ♥#Lentejas ♥Arroz al vapor ♥Habichuelas tiernas ♥Pan integral ♥Bebida	♥Sopa de frijoles negros ♥Ensalada de taco de res o #Ensalada de taco de soya Queso rayado ♥Salsa ♥Bebida	♥Pollo "Lo Mein" o ♥#opción vegetariana ♥Pasta con espagueti ♥Zanahoria ♥Pan integral ♥Bebida	♥Fajitas de pollo o ♥#Fajitas de "tofu" ♥Arroz con cilantro ♥Frijoles negros ♥Maíz de grano entero ♥Salsa ♥Tortilla de harina (2) ♥Bebida	♥Carne asada o ♥#Lentejas ♥Papa majada ♥Vegetales mixtos Salsa de crema ♥Pan integral ♥Margarina (mantequilla) ♥Bebida

Indica porción de comida vegetariana, ♥ Indica dieta saludable para el corazón

Federal Bureau of Prisons - Menú Nacional Almuerzo y Cena Año Fiscal 2021

Semana 4

Almuerzo Domingo	Almuerzo Lunes	Almuerzo Martes	Almuerzo Miércoles	Almuerzo Jueves	Almuerzo Viernes	Almuerzo Sábado
♥Huevos revueltos o #Mantequilla de maní ♥Papa Dorada al Horno o Tostada francesa (2) con sirope o ♥Pan integral y ♥Jalea (2) ♥Margarina (mantequilla) ♥Fruta ♥Bebida	Pizza de queso o #Ensalada de 3 granos ♥Habichuelas tiernas ♥Ensalada verde ♥Aderezo italiano bajo en calorías ♥Fruta ♥Bebida	Pollo parmesano o ♥#opción vegetariana Espagueti con salsa marinara ♥Espinaca Pan con ajo o ♥Pan integral Postre o ♥Fruta ♥Bebida	♥Hamburguesa o #opción vegetariana Rodaja de queso Papas fritas o ♥Papa asada ♥Cebolla salteada ♥Catsup y mostaza ♥Pan de hamburguesa ♥Fruta ♥Bebida	Pollo frito o ♥Pollo al horno o #Emparedado de mantequilla de maní ♥Batata asada ♥Ensalada verde ♥Habichuelas tiernas ♥Aderezo italiano bajo en calorías ♥Pan integral ♥Margarina (mantequilla) Postre o ♥Fruta ♥Bebida	♥Sopa de vegetales ♥Ensalada de atún o #Crema de garbanzo (hummus) Papitas o ♥Papa asada ♥Hoja de lechuga ♥Pan de hamburguesa ♥Fruta ♥Bebida	♥Huevos revueltos o #Mantequilla de maní con pan blanco ♥Papa "tater tots" al horno o ♥Tortilla de harina (1) Queso rayado ♥Salsa ♥Fruta ♥Bebida
Cena Domingo	Cena Lunes	Cena Martes	Cena Miércoles	Cena Jueves	Cena Viernes	Cena Sábado
♥Pollo desmenuzado a la barbacoa o #Frijoles al horno o ♥Papa asada ♥Ensalada de repollo ♥Pan de hamburguesa ♥Margarina (mantequilla) ♥Bebida	♥Arroz frito de pollo o #Arroz frito con "tofu" ♥Frijoles negros ♥Zanahoria ♥Pan integral ♥Bebida	♥Cerdo a la barbacoa o #"tofu" a la barbacoa ♥Arroz al vapor ♥Col rizado ♥Pan integral ♥Bebida	♥Pasta ♥con salsa marinara Albondigas o #Salsa de espagueti soya ♥Espinaca ♥Ensalada verde ♥Aderezo italiano bajo en calorías Pan con ajo ♥Pan integral ♥Bebida	Franfura (2) o ♥#Frijoles ♥Papa "tater tots" o ♥Papa asada ♥Ensalada de repollo ♥Catsup y mostaza ♥Pan de hamburguesa ♥Bebida	Filete de pollo con queso o #Ensalada de 3 granos ♥Ensalada de pasta italiana ♥Zanahoria ♥Pan de franfura ♥Bebida	♥Chili or ♥#Chili de 3 granos ♥Arroz al vapor ♥Maíz de grano entero Pan de maíz o ♥Pan integral ♥Margarina (mantequilla) ♥Bebida

Indica porción de comida vegetariana, ♥ Indica dieta saludable para el corazón

Federal Bureau of Prisons - Menú Nacional Almuerzo y Cena Año Fiscal 2021

Semana 5

Almuerzo Domingo	Almuerzo Lunes	Almuerzo Martes	Almuerzo Miércoles	Almuerzo Jueves	Almuerzo Viernes	Almuerzo Sábado
♥Huevos hervidos (2) o #Mantequilla de maní ♥Papa Dorada al Horno o Tostada francesa (2) con sirope o ♥Pan integral y ♥Jalea (2) ♥Margarina (mantequilla) ♥Fruta ♥Bebida	Papa frita con chili y queso o ♥#Chili de 3 granos ♥Papa asada ♥Zanahoria ♥Pan integral ♥Fruta ♥Bebida	Emparedado de pollo empanado o ♥#opción vegetariana ♥Arroz al vapor ♥Habichuelas pintas ♥Lechuga/tomate ♥Aderezo de ensalada ♥Pan de hamburguesa Postre o ♥Fruta ♥Bebida	♥Hamburguesa o ♥#opción vegetariana Papas fritas o ♥Papa asada ♥Rodaja de cebolla ♥Catsup y mostaza ♥Pan de hamburguesa ♥Fruta ♥Bebida	♥Pollo asado o #Frijóles negros ♥Batata asada ♥Vegetales mixtos ♥Pan integral ♥Margarina (mantequilla) Postre o ♥Fruta ♥Bebida	Emparedado de pescado empanado o ♥Pescado al horno o #Frijóles al horno ♥Coditos con ajo ♥Col rizado ♥Ensalada de repollo ♥Pan de hamburguesa Salsa tartara ♥Fruta ♥Bebida	♥Huevos revueltos o #Mantequilla de maní Pancakes con sirope o ♥Pan integral y ♥Jalea (2) ♥Margarina (mantequilla) ♥Fruta ♥Bebida
Cena Domingo	Cena Lunes	Cena Martes	Cena Miércoles	Cena Jueves	Cena Viernes	Cena Sábado
♥Taco de carne de res o #Tacos de soya ♥Arroz con cilantro ♥Frijóles negros ♥Maíz de grano entero Queso rayado ♥Salsa ♥Conchas de taco (2) ♥Bebida	♥Arroz frito de pollo o #Arroz frito con "tofu" ♥Frijóles negros ♥Habichuelas tiernas ♥Pan integral ♥Bebida	Chorizo de cerdo italiano ♥#Lentejas ♥Papa Dorada al Horno o ♥Cebolla y pimienta en cuadritos ♥Vegetales mixtos ♥Pan de franfura ♥Bebida	♥Sopa de frijól a la antigua Ensalada del chef o ♥#Ensalada del chef con "tofu" ♥Remolacha (fria) ♥Aderezo italiano bajo en caloria ♥Pan integral (2) ♥Bebida	Emparedado de filete de res con queso ♥#Frijóles Papitas o ♥Papa asada ♥Habichuelas tiernas ♥Pan de franfura ♥Bebida	♥Pollo "Lo Mein" ♥#opción vegetariana ♥Pasta de espagueti ♥Zanahoria ♥Pan integral ♥Bebida	♥Pollo "Ala King" ♥#Ensalada de 3 granos ♥Fideo de huevo ♥Pitipua ♥Pan integral ♥Bebida

Indica porción de comida vegetariana, ♥ Indica dieta saludable para el corazón