

July

Summer 2018

Island Grown Community Lunch

Good Food Builds Community

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
8	9 Yogurt Parfait with homemade granola Turkey Rolls Kale Salad Fruit Cup	10 Chicken Caesar Salad Pita Pocket Fresh Fruit	11 BBQ Pulled Pork Wrap Rice and Beans Green Salad Fresh Fruit	12 Pesto Pasta Salad Chickpeas & Tomatoes Veggie Sticks Melon Slice	13 Deli Sandwich on Wrap with Shredded Lettuce and Tomato Potato Salad Fresh Fruit	14
15	16 Mediterranean plate: Hummus, Cheddar Cubes, Tomato/ Cucumber Salad, Olives Pita Chips Fresh Fruit	17 BBQ Chicken Wrap Rice and Beans Green Salad	18 Bagel and Cream Cheese Hard Boiled Egg Veggie Sticks Fresh Fruit	19 Veggie and Cheese Quiche Sunbutter and Banana Rollup Broccoli with dip Orange Wedges	20 Chef Salad Pita Pocket Cinnamon Apples	21
22	23 Chicken Caesar Salad Pita Pocket Fresh Fruit	24 Rice and Beans with Chicken Thighs Kale Salad Watermelon	25 Veggie and Hummus Wrap with Shredded Lettuce and Tomato Potato Salad Fresh Fruit	26 Chicken Tenders Rice and Beans Veggie Sticks Melon Slice	27 Yogurt Parfait with homemade granola Turkey Rolls Kale Salad Fruit Cup	28
29	30 Bagel and Cream Cheese Hard Boiled Egg Veggie Sticks Fresh Fruit	31 Chef Salad Pita Pocket Cinnamon Apples				

Each day there will also be a la carte selections including fresh fruit and vegetables, hummus, sunbutter, dressings, breads and crackers.
Menu subject to change.

Julio

Verão 2018

Almoço comunitário do Programa de Cultivo da ilha

Boa comida constrói comunidade

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado
8	9 Parfait de Iogurte com Granola Caseira Rolinhos de Peru Salada de Kale Taça De Frutas	10 Salada de Frango com molho Caesar Sanduíche de Pão Sírio Fruta Fresca	11 Enrolado de Churrasco de Porco Desfiado Arroz e Feijão Salada verde Fruta Fresca	12 Salada de Macarrão com Molho Pesto Grão de Bico e Tomate Vegetais em Palitos Fatia de Melão	13 Sanduíche de Frios Enrolado com alface picado e tomate Salada de Batata Fruta Fresca	14
15	16 Prato Mediterrâneo: Hummus, Cubos de Queijo Cheddar, Salada de Tomate / Pepino, Azeitonas Chips de Pita Fruta Fresca	17 Enrolado de Churrasco de Frango Arroz e Feijão Salada Verde	18 Bagel e Cream Cheese Ovo Cozido e Vegetais em Palitos Fruta Fresca	19 Quiche de Legumes e Queijo Enrolado de Sunbutter e Banana Brócolis com Molho Fatias de Laranja	20 Salada Chef Sanduíche de Pão Sírio Maçãs com Canela	21
22	23 Salada de Frango com Molho Caesar Sanduíche de Pão Sírio Fruta Fresca	24 Arroz e Feijão com Coxas de Frango Salada de Kale Melancia	25 Enrolado de Vegetais e Humus com Alface e Tomate Salada de Batata Fruta Fresca	26 Frango Tenders Arroz e Feijão Vegetais em Palitos Fatia de Melão	27 Parfait de Iogurte com Granola Caseira Rolinhos de Peru Salada de Kale Taça De Frutas	28
29	30 Bagel e Cream Cheese Ovo Cozido e Vegetais em Palitos Fruta Fresca	31 Salada Chef Sanduíche de Pão Sírio Maçãs com Canela				

Todos os dias também haverá seleções à la carte, incluindo frutas e legumes frescos, hummus, sunbutter, molhos, pães e biscoitos.