




Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1 Burrito de desayuno Papas O'Brien Duraznos en cubos Salsa para tacos	2 Medallón de huevo Salchicha de pavo Rodajas de queso Mezcla de vegetales Muffin inglés Manzana fresca Margarina y mermelada
4 Huevos duros Ensalada de garbanzos Pan de trigo integral Naranja fresca Mermelada	5 Salchicha de pavo Papas asadas en cubos Panqueques integrales Fruta mixta Jarabe	6 Omelet con queso Espinacas al ajo Pan de trigo integral Peras en cubos Margarina y mermelada	7 Huevos revueltos Mezcla de vegetales Pan multigrano Pasas de uva Mermelada	8 Frittata de claras de huevo Papas asadas al horno Biscuit integral Compota de manzana Mermelada	9 Jamón de pavo Rodajas de queso Batatas asadas Muffin inglés Bocadillos de piña
11 Huevos revueltos Papas O'Brien Avena Duraznos en cubos	12 Huevos duros Ensalada de garbanzos Muffin integral Compota de manzana	13 Quiche de espinacas y champiñones Papas en gajos Pan de trigo integral Naranja fresca Margarina, mermelada, ketchup	14 Salchichas Biscuit integral Batatas asadas Peras en cubos	15 Frittata de claras de huevo Mezcla de vegetales Biscuit integral Manzana fresca Mermelada	16 Salchichas de pavo Medallón de huevo Mezcla de vegetales Muffin inglés Duraznos en cubos Margarina y mermelada
18 Huevos revueltos Batatas asadas Cereal Cheerios Duraznos en cubos	19 Huevos duros Ensalada de garbanzos Muffin integral Fruta mixta	20 Frijoles refritos Queso rallado Huevos revueltos Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Manzana fresca	21 Medallón de huevo Salchicha de pavo Papas asadas en cubos Biscuit integral Naranja fresca Mermelada	22 Omelet con queso Espinacas con crema Pan multigrano Peras en cubos Mermelada	23 Salchicha de pavo Croquetas de papa Waffles integrales Duraznos en cubos Jarabe
25 Huevos revueltos Frijoles pinto Tortilla de trigo integral Naranja fresca	26 Quiche de Espinacas y champiñones Papas O'Brien Avena Pasas de uva	27 Huevos duros Muffin inglés Bocadillos de piña Jugo de tomate Margarina y mermelada	28 Frijoles refritos  Queso rallado Medallón de huevo Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Duraznos en cubos	29 Jamón de pavo Batatas asadas Waffles integrales Bocadillos de piña Margarina y mermelada Jarabe	30 Omelet con queso Espinacas al ajo Pan multigrano Fruta mixta Margarina y mermelada

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8 onzas de leche

 Indica Sodio ≥ 1000 mg

Las comidas pueden contener los siguientes alérgenos: maní, sésamo, frutos secos, mariscos, crustáceos, soja, huevos, leche, trigo.

Este proyecto está respaldado por fondos de la Ley de Estadounidenses Mayores de la Agencia de Servicios de Salud y Servicios Humanos, Servicios de Envejecimiento e Independencia del condado de San Diego.

Se sugiere una contribución de \$2.50 por comida. A ninguna persona con derecho a recibir estas comidas se le negará una comida debido a su falta o incapacidad para aportar dinero.