




SERVING SENIORS


Gary and Mary West Senior Wellness Center
 Breakfast: Mon-Fri, 7-8 a.m. | Sat 8-9 a.m.

Menú de desayuno Marzo 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1 Huevos duros Ensalada de garbanzos Pan multicereal Frutas mixtas Gelatina	2 Medallón de salchicha de pavo Huevos revueltos Mezcla de vegetales para fajitas Muffin inglés de trigo integral Manzana fresca
4 Huevos revueltos Trozos de batata Cereal de salvado con pasas de uva Puré de manzana con fresas	5 Huevos duros Muffin inglés de trigo integral Pera fresca Jugo de tomate Gelatina	6 Frijoles pintos Queso rallado Mezcla de vegetales surtidos Tortilla de trigo integral Manzana fresca Salsa para tacos	7 Medallón de huevo Jamón de pavo en rodajas Gajos de batata Muffin inglés de trigo integral Naranja fresca	8 Omelet con queso Tomates cocidos Pan de trigo integral Banana fresca Gelatina	9 Medallones de salchicha de pavo Papas crujientes en cubos Panqueques integrales Bocadillos de piña Jarabe
11 Frijoles pintos Queso rallado Mezcla de vegetales surtidos Tortilla de trigo integral Frutas mixtas Salsa para tacos	12 Omelet con queso Espinacas a la crema Pan multicereal Naranja fresca	13 Huevos revueltos Papas crujientes en cubos Cereal de salvado con pasas de uva Banana fresca	14 Huevos duros Muffin inglés de trigo integral Pera fresca Jugo de tomate	15 Jamón de pavo Trozos de batata Panqueques integrales Puré de manzana Jarabe	16 Huevos revueltos Frijoles negros Tortilla de trigo integral Fruta tropical
18 Salchichas de pavo  Panqueques integrales Frutas mixtas Jugo de tomate Jarabe	19 Huevos duros Ensalada de garbanzos Pan multicereal Naranja fresca	20 Medallones de salchicha de pavo Trozos de batata Muffin inglés de trigo integral Fruta tropical	21 Omelet con queso Espinacas Pan multicereal Frutas mixtas	22 Huevos duros Muffin inglés de trigo integral Banana fresca Jugo de tomate	23 Frijoles pintos Arroz integral Mezcla de vegetales surtidos Duraznos
25 Medallón de huevo Medallón de salchicha de pavo Queso Cheddar en rodajas Trozos de batata Muffin inglés de trigo integral Naranja fresca	26 Huevos revueltos Frijoles negros Pan de trigo integral Fruta tropical	27 Revuelto de tofu Papas O'Brien Muffin inglés de trigo integral Pera fresca	28 Huevos duros Muffin inglés integral Bocadillos de piña Jugo de tomate	29 Frijoles pintos Queso rallado Mezcla de vegetales surtidos Tortilla de trigo integral Banana fresca	30 Medallones de salchicha de pavo Papas O'Brien Waffles integrales Duraznos Jarabe

MENU NOTES

Todas las comidas incluyen 8 onzas de leche

 Denota sodio ≥ 1000 mg

Las comidas pueden contener los siguientes alérgenos:
 cacahuetes, sésamo

Este proyecto cuenta con el apoyo de los fondos de la Ley de Estadounidenses Mayores de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del condado de San Diego, Servicios para el Envejecimiento y la Independencia.

La contribución sugerida es de \$2.50 por comida.

A ninguna persona elegible se le negará una comida debido a la falta o incapacidad de