



Almuerzo Menu Octubre 2025

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Lunch: Mon-Fri, 11-12 p.m., 12:15-1 p.m., 1:15-1:45 p.m./ Sat-Sun, 11-12 p.m., 12:15-1 p.m.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
		1 Sopa de Crema de Brocoli Pavo & Queso Provolone Lechuga y Tomate Ensalada de Col Tortilla Integral Troz de Pina Mostaza	2 Pechuga de Pollo Horneado Salsa de Limon Scarpariello Pasta de Rotini Integral Frijoles de Lima Vegetables California Manzana	3 Carne de Hamburguesa Lechuga y Tomate Patatas Fritas Pan de Hamburguesa Integral Fruta con Cubretura Crujiente Ketchup Mostaza	4 Pollo con Salsa de Mostaza y Chabacano Arroz Confetti Integral Brocoli Zanahorias Troz de Pina	5 Jambalaya de Camaron Caserola de Elote Repollo al Vapor Panecillo Integral Naranja Mantequilla
6 Pescado Empanizado de Papa Arroz con Ajo y Parmesano Chicharos Zanahorias Fruta Mixta Salsa Tartara Jugo de Limon	7 Pechuga de Pollo Salsa Ranchero Arroz con Cilantro Frijoles Charro Calabacitas Pasas	8 Ensalada de Pollos Asiatica Pollo en cubos,espagetti integral, guisantos dulces, repollo, zanahorias, cebollitas, y semillas de sesamo Mandarinas Aderezo Balsamico	9 Pavo con Gravy Lentejas con Vegetables Brocoli Panecillo Integral Naranja Mantequilla	10 Jambalaya de Camaron Caserola de Elote Repollo al Vapor Panecillo Integral Naranja Mantequilla	11 Pollo con Romesco Salsa Pasta de Penne Integral Zanahorias Ensalada de Pepino y Tomate Fruta Mixta	12 Albondijas con Agridulce Salsa Arroz Integral Vegetales Mixta Troz de Pina
13 Pechuga de Pollo Salsa de Mostaza y Chabacano Arroz Integral Vegetables California Duraznos de Cubos	14 Lasana de Verduras Coliflor Vegetales Italianos Pan Multigrano Peras en Cubo Mantequilla	15 Sopa de Lentejas Pavo y Queso Suizo Lechuga y Tomate Ensalada con Brocoli y Pasas Pan Multigrano Troz de Pina Mostaza	16 Pierna de Pollo Salsa BBQ Maccarrones con Queso Col Rizada Fruta Mixta	17 Puerco con Salsa de cebolla balsamica Chicharos Zanahorias Panecillo Integral Peras en Cubos Galleta de Carnival Mantequilla	18 Pescado Empanizado Frijoles Negros Ensalada de Col con Lima y Cilantro Tortilla Integrale Naranja Salsa de Taco	19 Carne con Gravy Arroz Integral Elote con pimientos verdes Ejotes Amandine Duraznos en Cubos
20 Pechuga de Pollo con Salsa Mediterranea Pasta de Rotini Integral Ejotes Fruta Mixta	21 Puerco en Chile Verde Frijoles Pintos Elotes O' Brien Tortilla Integrale Peras en Cubo Salsa de Taco	22 Ensalada del Chef Pavo, Jamon de Pavo, Huevos, chedar, tomate, lechuga, repollo, y zanahorias Muffin de Elote Integral Fruta Tropical Aderezo Ranch Mantequilla	23 Pescado Empanizado con Papa Arroz Sazonada Vegetales Mixta Ensalada de Col Salsa Tartara Jugo de Limon	24 Albondijas Suecas Pasta Penne Integral Brocoli Coliflor Naranja Galleta de Avena y Pasas	25 Meatloaf con Gravy Pure de Papa Zanahorias Glazeadas Panecillo Integral Fruta Mixta	26 Costilla de Puerco a la BBQ Frijoles Horneados Elote Pan de Hamburguesa Integral Pure de Manzana
27 Puerco con Mostaza Dijon Arroz Integral Chicharos Zanahorias Peras en Cubo	28 Pierna de Pollo Salsa BBQ Maccarrones con Queso Col Rizada Ensalada de Elote con Miel y Lima Fruta Mixta	29 Sopa de Vegetales Ensalada de Atun Ensalada de Pepino Ensalada con pasas y zanahorias Troz de Pina	30 Espagetti Integral con Salsa de Carne Vegetariana Broccoli Coliflor Pasas	31 HALLOWEEN Hot Dogs Panecillo de Hot Dog Integral Frijoles Horneados Ensalada de Col Postre crujiente integral de fruta mixtas Mostaza		

Notas del Menu

Todas las comidas incluyen 8oz de leche

Denota Sodio ≥1000mg

Las comidas pueden contener estos alergenos: leche, huevos, pescado, mariscos, nueces, cacahuates/mani, trigo, y soya

Menu Sujeto a Cambios

This project is supported by Older American's Act funds by the county of San Diego Health & Human Services Agency, Aging & Independence Services. La contribucion sugerida es de \$2.50 por comida.
A ninguna person elegible se le negara una comida por no contribuir o por no poder contribuir.