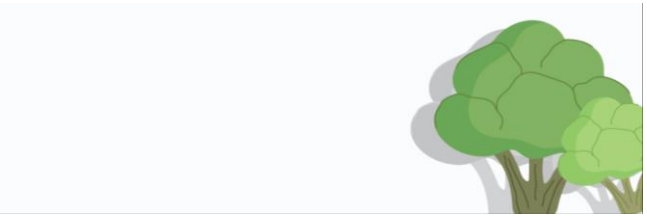

SERVING SENIORS

MENÚ DE DESAYUNO - Junio 2025

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Breakfast: Mon-Fri, 7-8 a.m./ Sat, 8-9 a.m.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
30 Frijoles refritos Queso rallado Huevos revueltos Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Frutas mixtas					
2 Huevos revueltos Papas a la O'Brien Avena Fruta tropical	**3** Huevos cocidos Ensalada de garbanzos Muffin integral de arándanos Naranja fresca	**4** Revuelto de espinacas y champiñones Papas en gajos Pan de trigo integral Pure de manzana Margarina, jalea y kétchup	**5** Salsa de salchicha Galleta integral Batatas asadas Peras en dados	**6** Frittata de claras de huevo Mezcla de vegetales Galleta integral Bocadillos de piña Margarina y jalea	**7** Salchichas de pavo Medallón de huevo Mezcla de vegetales Muffin inglés de trigo integral Pasas de uva Margarina y jalea
9 Huevos revueltos con queso Papas asadas en cubos Avena Duraznos en cubos	**10** Torta de huevo Salchicha de pavo Papas asadas Muffin inglés Pedasos de piña Margarina y jalea	**11** Frijoles refritos Queso rallado Huevos revueltos Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Fruta tropical	**12** Huevos cocidos Ensalada de garbanzos Muffin integral de arándanos Naranja fresca	**13** Omelet con queso Espinacas con crema Pan mulitigraino Pure de manzana Gelatina	**14** Salchicha de pavo Papa rallada Waffles integrales Duraznos en cubas Jarabe
16 Huevos revueltos Frijoles pintos Tortilla de trigo integral Naranja fresca	**17** Huevos revueltos Mezcla de vegetales Papas a la O'Brien Cereal Cheerios Pasas	**18** Huevos cocido Muffin integral de arándanos Fruta tropical Jugo de tomate	**19** Frijoles refritos [S] Queso rallado Medallón de huevo Mezcla de vegetales surtidos Tortilla de trigo integral Mandarinas	**20** Jamón de pavo Papas asadas Waffles integrales Frutas mixtas Margarina y jarabe	**21** Omelet con queso Espinaca con ajo Pan multigrano Duraznos en cubos Margarina y jalea
23 Huevos cocidos Ensalada de garbanzos Pan de trigo integral Duraznos en cubos Gelatina	**24** Omelet con queso Espinaca con ajo Pan de trigo integral Frutas mixtas Margarina	**25** Salchichas de pavo Papas asadas en cubos Waffles integrales Naranja fresca Margarina y jarabe	**26** Revuelto de espinacas y champiñones Mezcla de vegetales surtidos Pan multigrano Frutas mixtas	**27** Frijoles refritos Huevos revueltos Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Duraznos en cubos	**28** Jamón de pavo Queso Cheddar de Rebanadas Papas asadas Muffin inglés de trigo integral Fruta tropical

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8 onzas de leche.

[S] Indica sodio ≥1000mg

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

El menú puede variar

Este proyecto es financiado con fondos de la Ley de Estadounidenses Mayores de la Agencia de Servicios de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego, Servicios para la Vejez e Independencia.

Se sugiere una contribución de $2.50 por comida.

A ninguna persona con derecho a recibir estas comidas se le negará una comida por no poder o no contribuir con dinero.