






SERVING SENIORS MENÚ DE ALMUERZO - MAYO 2024


Gary and Mary West Senior Wellness Center

Almuerzo: Lunes-Viernes, 11 a. m., 12:15 p. m., 1:15 p. m./ Sábado-Domingo, 11 a. m., 12:15 p. m.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1 Sopa de guisantes partidos Rodajas de pavo y provolone Lechuga y tomate Ensalada de brócoli y manzana Pan de hamburguesa de WW Fruta mixta Mostaza	2 Pollo a la barbacoa WG pasta con queso Hojas de berza sazonadas Mandarinas	3 Albóndigas agridulces Arroz integral frito Habichuelas con pimientos Duraznos Galletas de avena con pasas	4 Cerdo con salsa gravy Pasta Primavera integral Vegetales mixtos Compota de manzana	5 ~Cinco de Mayo~ Tazón de Burrito* <i>Tazón de Burrito**Pollo, arroz integral con lima y cilantro, frijoles negros, maíz, pimientos, cebolla, lechuga y tomate.</i> Peras Churro de azúcar y canela Salsa para tacos
6 Filete Salisbury con gravy Arroz integral Guisantes y zanahorias Peras	7 Cuarto de muslo de pollo Salsa Bruschetta Pasta Rotini integral Hojas de berza Manzana fresca	8  Sopa Minestrone Ensalada de cangrejo y pasta WG Ensalada de frijoles carita Banana fresca	9 Costilla de cerdo a la barbacoa Maíz a la O'Brien Pan de hamburgues WW Manzanas tibias con especias	10 Chili de frijoles vegetariano Cabezas de brócoli Galletas integrales Bocadillos de piña Brownie de chocolate	11 Cuarto de muslo de pollo Salsa Piri Piri Arroz integral con lima y Vegetales mixtos Naranja fresca	12 ~Día de la Madre~ Asado de ternera con gravy Puré de papas cremoso Coles de Bruselas Panecillo de trigo integral Peras Chocolate blanco Galleta de macadamia Margarina
13 Abadejo con costra de papa Arroz integral al confeti Frijoles carita Bocadillos de piña Salsa tártara Sobrecito de jugo de limón	14 Sándwich Sloppy Joe Granos enteros de maíz Ensalada de col Pan de hamburgues WW Peras	15 Albóndigas suecas Pasta Rotini integral Vegetales de Capri Naranja fresca	16 Sopa de lentejas Rol de hummus* *Hummus, queso feta, lechuga, tomate, cebolla y Ensalada de zanahorias Banana fresca	17 Pollo y galleta* Puré de papas cremoso Vegetales de California *Galleta de trigo integral en Manzana fresca Galleta con chispas de	18 Cerdo al Sichuan Arroz integral Cabezas de brócoli Peras	19 Pollo a la barbacoa WG pasta con queso Hojas de berza sazonadas Mandarinas
20  Cerdo a la parmesana Frijoles blancos con rúcula Palitos de pan integral Compota de manzana Margarina	21 Pollock de 10 Granos WG pasta con queso Guisantes Verdes Duraznos Salsa tártara Sobrecito de jugo de limón	22 Ensalada de taco* <i>Carne de pavo y ternera molida, frijoles, queso, tomate</i> Tortilla de trigo integral Naranja fresca Salsa para tacos Aderezo ranchero para ensaladas	23 Pollo con arándano y mostaza Cuscús Coles de Bruselas Bocadillos de piña	24 Asado de cerdo Salsa de jengibre y cebollín Zanahorias en rodajas Panecillo de trigo integral Postre de fruta mixta Margarina	25 Pollo al curry Arroz integral Vegetales de la huerta Peras Leche	26 Filete Salisbury con gravy Puré de papas cremoso Vegetales mixtos Pan de trigo integral Manzana fresca Margarina
27 ~Día de los Caídos~  Perrito caliente de ternera Frijoles con salsa ranchera Pan de perritos calientes Postre de fruta mixta Mostaza	28 Pavo con brócoli y queso Arroz integral Zanahorias glaseadas Peras	29 Sopa de vegetales Ensalada de atún Ensalada de pepino y tomate Pan multicereal (2) Manzana fresca	30 Carnitas de cerdo Arroz con lima y cilantro Frijoles pintos Tortilla de trigo integral Naranja fresca	31 Albóndigas horneadas Con salsa marinara Espaguetis integrales Cabezas de brócoli Banana fresca Galletas Lorna Doone		

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8oz 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 del condado de San Diego, Organismo de Salud y Servicios Humanos, Servicios de Envejecimiento e Independencia.

Se sugiere una contribución de \$2.50 por comida.

A ninguna persona con derecho a percibir estas comidas se le negará una comida debido a la falta o incapacidad para contribuir dinero.