



MENÚ DE ALMUERZO NOVIEMBRE 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 Jamón y queso integral Cazuela de choclo Peras en cubos Barrita Nutty Buddy	2 Cuarto de muslo de pollo Salsa de miel y lima Rodajas de zanahorias Pan de trigo integral Fruta mixta Margarina	3 Albóndigas agrídulces Arroz integral Vegetales mixtos Duraznos en cubos
4 Lasaña vegetariana Cabezas de brócoli Pan multigrano Pasas de uva	5 Pollo con mostaza Arroz a la Florentina Mezcla de vegetales Pan de trigo integral Duraznos en cubos	6 Sopa de lentejas Pavo y queso suizo Lechuga y tomate Pepino y tomate Pan multigrano (2) Manzana fresca Mostaza	7 Pollo a la BBQ Macarrones con queso Hojas de col berza Fruta mixta	8 Cerdo a la húngara Zanahorias glaseadas Panecillo de trigo Peras en cubos Galleta de higo Margarina	9 Bistec suizo Arroz con vegetales Judías verdes Duraznos en cubos	10 Bacalao rebozado Frijoles negros Ensalada de col con Tortilla de trigo integral Naranja fresca Salsa para tacos
11 Cuarto de muslo de pollo Salsa mediterránea Pasta Rotini integral Judías verdes Fruta mixta	12 Carnitas de cerdo Arroz con cilantro y lima Choclo Tortilla de trigo integral Peras en cubos Salsa para tacos	13 Ensalada del chef Panecillo de trigo Duraznos en cubos Aderezo ranch para ensaladas Margarina	14 Abadejo con papa Arroz al estilo cajún Vegetales mixtos Compota de manzana Salsa tártara Jugo de limón	15 Albóndigas suecas Pasta penne integral Cabezas de brócoli Naranja fresca Galleta de avena	16 Pastel de carne con salsa Puré de papas con ajo Zanahorias glaseadas Panecillo de trigo Fruta mixta Margarina	17 Cerdo a la BBQ Frijoles horneados Pan de hamburguesas Compota de manzana
18 Cerdo en salsa verde Arroz integral Frijoles pintos Peras en cubos	19 Pollo a la BBQ Macarrones con queso Hojas de col berza Naranja fresca	20 Sopa de vegetales Ensalada de atún Ensalada de pepino Pan de hamburguesas Bocadillos de piña	21 Tikka Masala de garbanzos Arroz integral con coco Cabezas de brócoli Duraznos en cubos	22 Medallón de hamburguesa Lechuga y tomate Tater Tots Pan de hamburguesas Postre crujiente de fruta Kétchup, mayonesa, mostaza	23 Pollo Alfredo Pasta penne integral Coles de Bruselas Pasas de uva	24 Bistec Salisbury con salsa Arroz a la Florentina Zanahorias glaseadas Fruta mixta
25 Pollo con naranja Fideos integrales Judías verdes Peras en cubos	26 Cerdo a la parmesana Frijoles blancos con rúcula Palito de pan integral Duraznos en cubos Margarina	27 ~Comida de Acción de Gracias Pechuga de pavo Relleno de pan de maíz Judías con almendras Panecillo de trigo integral Mandarinas Pastel de calabaza Margarina	28 Pollo con mole de semilla de calabaza Arroz con cilantro y lima Plátanos Fruta mixta	29 Medallón de salmón Salsa de eneldo Pasta a la florentina Zanahorias glaseadas Peras en cubos Galleta con chips de chocolate	30 Burrito de frijoles y queso Salsa para enchiladas Choclo con vegetales Naranja fresca	

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.