



Almuerzo Menu Julio 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 Puerco en Salsa de Jengibre Vegetables de Camp Panecillo de Trigo Fruta Tropical Mantequilla	2 Ensalada de Taco <i>Carne molida de res y pavo, frijoles negros, queso cheddar, tomate y lechuga</i> Tortilla Integral Naranja Salsa de Taco Aderezo Ranch	3 Empanada de Cangrejo Lentejas con Vegetables Ejotes Barra de Abena con Manzana Fruta Mixta Jugo de limon Mostaza	4 ~Independence Day Meal~ Carne de Hamburguesa Lechuga y Tomate Frijoles Rancheros Pan de hamurgesa Integral Fruta con Cobertura Crujiente Ketchup Mostaza	5 Pollo al Curry Arroz Integral Verduras del Huerto Peras en Cubo	 Puerco a la Parmesana Frijoles Blancos con Arugula Pan Integral Fruta Tropical Mantequilla
7 Burrito Integral de frijol con queso Salsa de Enchilad Elote al O'Brien Ejotes Tomate con Cebolla Pasas	8 Pollitos Empanizados Salsa de Arandanos con Naranja Vegetables Mixtos Pan Integral Peras en Cubo Mantequilla	9 Pechuga de Pollo Horneada Salsa de Limon Scarpariello Pasta de Rotini Integral Frijoles de Lima Vegetables California Manzana	10 Sopa de Crema de Brocoli Pavo y Queso Provolone Lechuga y Tomate Ensalada de Col Tortilla Integral Trozos de Pina Mostaza	11 Carne de Hamburguesa Lechuga y Tomate Patatas Fritas Pan de Hamburguesa Integral Fruta con Cubretura Crujiente Ketchup Mostaza	12 Pollo con Salsa de Mostza y Chabacano Arroz Confetti Integral Brocoli Zanahorias Trozos de Pina	13 Jambalaya de Camaron Caserola de Elote Repollo al Vapor Panecillo Integral Naranja Mantequilla
14 Pollo con Mostaza Dijon Arroz Integral Crema de Espinaca Tomates Guisados Durazno en Cubos	15 Pavo al Rey Pasta Integral Elote Brocoli Fruta Mixta	16 Trozos de Puerco en Salsa General Tso Arroz Integral Chicharos Panecillo Integral Ensalada de Pepino Pure Manzana Mantequilla	17 Sopa de Vegetales Ensalada de Heuvo Ensalada de Garbanzos Pan Integral x 2 Naranja	18 Pescado Empanizado de Papa Salsa de Eneldo Zanahorias Glazeadas Brocoli Pan Integral Fruta Mixta Galleta de Macadamia. Nueces, y Chocolate Blanco Mantequilla	19 Fileto Salisbury Mermelada de Cebolla Carmelizada Pure de Papa Vegetables Mixtos Panecillo Integral Peras en Cubo Mantequilla	20 Pollo de Caribe Arroz con Leche de Coco Plantano Macho Ejotes Muffin de Elote Integral Pasas Mantequilla
21 Carne Criolla Lentejas con Vegetales Zanahorias Sazonadas Pan Integral Fruta Mixta Mantequilla	22 Lenquado en Salsa Veracruz Arroz Confetti Integral Vegetables Mixtos Panecillo Integral Manzana Mantequilla Jugo de Limon	23 Pastel de Tamal Vegetariano Elote Fiesta Mezcla de Vegetables Capri Pan Integral Trozos de Pina Mantequilla	24 Ensalada de Pollos Asiatica <i>Pollo en cubos, espagetti integral, guisantos dulces, repollo, zanahorias, cebollitas, y semillas de sesamo</i> Durazno en Cubo Aderezo Balsamico	25 Pollo Marsala Pasta Rotini Integral Mezcla de Vegetables California Ejotes Panecillo Integral Pasas Galleta Chispa de Chocolate Mantequilla	26 Pavo con Gravy Arroz Integral Brocoli Ensalada de Remolacha Peras en Cubo	27 Pollo y Biscocho Tomates Vieiras Coles de Bruselas, Elote, y Zanahorias Fruta Tropical
28 Puerco Szechuan Arroz Integral Repollo Mezcla de Vegetables Asiaticos Pan Multigrano Pasas Mantequilla	29 Pollo Hungara Pasta Rotini Integral Zanahorias Glazeadas Brocoli Pan Integral Naranja Mantequilla	 Pollo BBQ Plantano Macho Ensalada de Col Pan de Hamburguesa Integral Manzana	31 Ensalada de Taco <i>Carne molida de res y pavo, frijoles negros, queso cheddar, tomate y lechuga</i> Tortilla Integral Naranja Salsa de Taco Aderezo Ranch			

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.