



# SERVING SENIORS LUNCH MENU APRIL 2024


Gary and Mary West Senior Wellness Center

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

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<b>1</b> Abadejo con costra de patata Arroz integral Almendras azucaradas Guisantes de ojos negros Cositas de piña Salsa tártara Paquete de jugo de limón	<b>2</b> Joe descuidado Maíz en grano entero Ensalada de repollo Pan de hamburguesa de trigo integral Peras	<b>3</b> Albóndigas suecas Pasta Rotini Integral Mezcla de verduras Capri Naranja fresca	<b>4</b> Sopa de lentejas Envoltura de hummus* Ensalada de zanahoria arcoiris Plátano fresco	<b>5</b> Pollo y galleta* Patatas batidas Mezcla de vegetales de California Manzana fresca Galleta con chispas de chocolate	<b>6</b> Cerdo de Sichuan Arroz integral Floretes de brócoli Peras	<b>7</b> Pollo a la barbacoa VG Macarrones con queso Col rizada sazónada Mandarinas
<b>8</b> Cerdo a la parmesana  Frijoles blancos con rúcula Palillo de pan integral Compota de manzana Margarina	<b>9</b> Abadejo de 10 granos VG Macarrones con queso Guisantes verdes Duraznos Salsa tártara Paquete de jugo de limón	<b>10</b> Ensalada de tacos de carne y pavo* Tortilla de trigo integral Naranja fresca Salsa para tacos Aderezo para ensaladas rancheras	<b>11</b> Pollo Dijon con arándanos Cuscús sazonado WW Col de bruselas Cositas de piña	<b>12</b> Asado de cerdo Salsa de cebolleta y jengibre Zanahorias en rodajas Rollo de trigo integral Crujiente de frutas mixtas Margarina	<b>13</b> Pollo al curry Arroz integral Mezcla de verduras de la huerta Peras	<b>14</b> Bistec Salisbury con salsa Patatas batidas Verduras mixtas Pan de trigo integral Manzana fresca Margarina
<b>15</b> Pollo a la barbacoa VG Macarrones con queso Col rizada sazónada Mandarinas	<b>16</b> Diván de Turquía Arroz integral Zanahorias glaseadas Peras	<b>17</b> Sopa de verduras de la huerta Ensalada de atún Ensalada de pepino y tomate Pan Multicereales (2) Manzana fresca	<b>18</b> Pork Carnitas Arroz integral con cilantro y lima Frijoles pintos Tortilla de trigo integral Naranja fresca	<b>19</b> Albóndigas al horno con Salsa Marinara Espaguetis integrales Floretes de brócoli Plátano fresco Galletas Lorna Doone	<b>20</b> Pechuga de pavo con salsa Aderezo de pan de maíz Guisantes verdes Rollo de trigo integral Frutas Tropicales Margarina	<b>21</b> Asado de cerdo húngaro Arroz integral Verduras mixtas Frutas mixtas
<b>22</b> Tofu a la boloñesa Pasta Penne de grano entero Floretes de brócoli WG Palillo de pan de ajo Manzana fresca Margarina	<b>23</b> Tilapia con cobertura de migas Farro Pilaf Ecológico Mezcla de vegetales de California Cositas de piña Paquete de jugo de limón	<b>24</b> Ensalada Club de Pavo* Rollo de trigo integral Plátano fresco Aderezo de queso azul Margarina	<b>25</b> Hamburguesa Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan de hamburguesa de trigo integral Frutas mixtas Salsa de tomate Mostaza	<b>26</b> WG Turquía Tetrassini Guisantes y zanahorias Crujiente de mango y fresa	<b>27</b> Asado de cerdo con salsa de cebolla Arroz integral Verduras mixtas Compota de manzana	<b>28</b> Pollo cremoso al pimentón Pasta Penne de grano entero Col de bruselas Peras
<b>29</b> Abadejo con costra de patata Cuscús sazonado WW Mezcla de verduras de la huerta Naranja fresca Salsa tártara Paquete de jugo de limón	<b>30</b> Pastel de carne con salsa Patatas batidas Zanahorias glaseadas Pan de trigo integral Cositas de piña Margarina					

## NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8 onzas de leche

 Denota sodio ≥ 1000 mg

Las comidas pueden contener los siguientes alérgenos: cacahuets, sésamo

Este proyecto cuenta con el apoyo de los fondos de la Ley de Estadounidenses Mayores de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del condado de San Diego, Servicios para el Envejecimiento y la Independencia.

La contribución sugerida es de \$2.50 por comida.

A ninguna persona elegible se le negará una comida debido a la falta o incapacidad de