



SERVING SENIORS MENÚ DE ALMUERZO AGOSTO 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 Arroz integral frito con pollo Repollo rojo agridulce Manzanas con especias Galleta de la fortuna	2 Albóndigas suecas Fideos Cabezas de brócoli y zanahorias Puré de manzana Brownie de chocolate	3 Asado de cerdo Glaseado de mostaza Guisantes y pimientos rojos Panecillo de trigo integral Duraznos en dados Margarina	4 Pata y muslo de pollo Salsa jamaicana Arroz integral con coco Plátanos Fruta variada
5 Filete de abadejo con crujiente de papa Macarrones con queso Vegetales variados Puré de manzana Salsa tártara Sobrecito de jugo de limón	6 Cerdo con salsa BBQ Frijoles estilo ranchero Pan de hamburguesa Naranja fresca	7 Sopa de lentejas  Wrap de hummus <i>*Hummus, queso feta, lechuga, tomate, cebolla y pan pita integral</i> Ensalada de zanahorias con vinagreta de limón y mostaza Fruta variada	8 Filete Salisbury Salsa gravy de cebolla Puré de papas cremoso Judías verdes Panecillo de trigo integral Peras en dados Margarina	9 Pechuga de pavo asada Salsa de estragón Zanahorias glaseadas Pan de trigo integral Crumble de frutas variadas Margarina	10 Chili vegetariano con frijoles Arroz integral Choclo O'Brien Pasas de uva	11 Pollo a la crema con pimentón Pasta Penne integral al limón Cabezas de brócoli Manzana fresca
12 Jambalaya con camarones Cazuela de choclo Crumble de duraznos	13 Pata y muslo de pollo Salsa de mostaza Dijon Vegetales variados Panecillo de trigo integral Peras Margarina	14 Sopa de guisantes partidos Pavo y queso suizo Lechuga y tomate Ensalada alemana de col Tortilla de trigo integral Puré de manzana Mayonesa y mostaza	15 Pata y muslo de pollo Salsa de balsámico y miel Arroz integral tipo confetti Rodajas de zanahorias Fruta variada Barra Nutty Buddy	16  Cerdo a la parmesana Frijoles blancos con rúcula Grisin integral Peras Barra Nutty Buddy Margarina	17 Albóndigas con salsa agridulce Pasta Rotini integral Mezcla de vegetales Fruta variada	18 Medallón de carne de res Lechuga y tomate Tater Tots Pan de hamburguesa Naranja fresca Mayonesa Mostaza Ketchup
19 Pata y muslo de pollo Salsa de mostaza Dijon Arroz integral Coles de Bruselas Manzana fresca	20 Pavo a la King Fideos de huevo integrales Cabezas de brócoli Fruta variada	21 Sopa de vegetales Ensalada de huevo Ensalada de garbanzos Pan de trigo integral (2) Duraznos en dados	22 Salteado de cerdo Arroz con cilantro y lima Guisantes verdes Pasas de uva	23 Filete de abadejo con papa Zanahorias glaseadas Pan de trigo integral Crumble de frutas variadas Margarina Salsa tártara Sobrecito de jugo de limón	24 Filete Salisbury Mermelada de cebolla Vegetales variados Panecillo de trigo integral Naranja fresca Margarina	25 Pollo a la BBQ Macarrones con queso Hojas de berzas sazonadas Peras en dados
26 Carne de res a la criolla Arroz pilaf con lentejas Panecillo de trigo integral Fruta variada Margarina	27 Ensalada de pollo <i>*Pollo en cubos, espaguetis integrales, guisantes dulces, col, zanahorias, cebollín, semillas de sésamo y aderezo</i> Manzana fresca	28 Medallón de salmón Salsa de eneldo Arroz integral tipo confetti Vegetales variados Naranja fresca	29 Burrito de frijoles y queso Salsa para enchiladas Ensalada de choclo Duraznos en dados	30 Pata y muslo de pollo Salsa de ajo y Marsala Arroz integral a la florentina Mezcla de vegetales Fruta variada Galleta de avena y pasas	31 Pechuga de pavo con salsa Pasta Rotini gratinada Coles de Bruselas Peras en dados	Ensalada de pollo <i>*Pollo en cubos, espaguetis integrales, guisantes dulces, col, zanahorias, cebollín, semillas de sésamo y aderezo</i> Manzana 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,

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 percibir estas comidas se le negará una comida debido a