



MARCH

SERVING SENIORS

MENÚ DE ALMUERZO MARZO 2026

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Almuerzo: Lun-Vie, 11 a.m., 12:15 p.m., 1:15 p.m./ Sab-Dom, 11 a.m., 12:15 p.m.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
						1 Filete Salisbury con Salsa Pure de Papa Floretes de Brocoli Panecillo Integral Pure de Manzana
2 Pollo con Salsa Chabacano y Mostaza Arroz Salvaje Coles de Brusela Trozas de Pina	3 Albondigas con Salsa Mediterranea Puttanesca Fideos de Huevos (Integral) Chicaros Zanahorias Fruta Mixta	4 Sopa de Crema de Maiz Ensalada de Atun Ensalada con Pepino y Tomate Pan de Hamburguesa Pure de Manzana Fresa	5 Carnitas Frijoles Pintos Vegetales Fiesta Tortilla Integral Peras en Cubos Salsa de Taco	6 Croquetas de Cangrejo Espaguetis Scampi Brocoli Trozas de Pinas Pan Multigrano Galleta de Carnival / Mantequilla	7 Pechuga de Pavo con Gravy Pure de Papas Ejotes Pancillo Integral Naranja Mantequilla	8 Arroz Integral Frito con Puerco Zanahorias Salteado de Verduras Pasas
9 Tetrazzini de Pavo Brocoli Pure de Manzana Fresa	10 Puerco con Chili Verde Arroz con Cilantro (Integral) Zanahorias Muffin de Elote Naranja	11 Ensalada de Pollo Asiatico* <i>Pollo, espaguetis integral, guisantos dulces, repollo, zanahorias, cebollitas, y semillas de sesamo</i> Peras en Cubos Aderezo Balsamico	12 Carne de Hamburguesa Lechuga y Tomate Frijoles Rancheros Pan de Hamburguesa Fruta Tropical Ketchup	13 Torta de Salmon con Salsa de Eneldo Arroz Integral/ Vegetales California Panecillo Integral Fruta con Crujiente Cubierta Jugo de Limon / Mantequilla	14 Burrito Integral de Frijoles con Queso Salsa de Enchilada Elote de Fiesta Ejotes Pure de Manzana	15 Pollo con Salsa Alfredo Pasta de Rotini Integral Zanahorias Glazeadas Coles de Bruselas Peras en Cubos
16  Albondigas con Salsa BBQ Coreano Fideos de Huevos (Integral) Col Rizada Edamame Pan Multigrano Trozas de Pina Mantequilla	17 ~ St. Patrick's Day ~ Corned Beef Papas y Zanahorias Repollo Pan Multigrano Peras en Cubos Galleta de Doble Chispa de Chocolate Margarine	18 Sopa de Frijoles Blancos Ensalada de Huevos Ensalada de Manzana y Brocoli Pan de Hamburguesa Fruta Mixta	19 Meatloaf con Gravy Pure de Papas Zanahorias Glazeadas Pan Multigrano Pasas Mantequilla	20 Pescado Empanizado de Papa Arroz Confetti Mezcla de Vegetales de Jardin Pan Integral Pure de Manzana Galleta de Avena y Pasas Salsa Tartara Jugo de Limon / Mantequilla	21 Pollo con Salsa Agri dulce Pasta de Penne Integral Elotes Fruta Tropical	22 Pechuga de Pavo con Gravy Macarones con Queso Vegetales Mixta Fruta Mixta
23 Filetos Salisbury Pure de Papas Zanahorias Glazeadas Panecillo Integral Peras en Cubos Mantequilla	24 Pollo con Salsa Romesco Pasta de Rotini Integral Chacaros Mezcla de Verduras Pasas	25 Ensalada del Chef* <i>Pavo, jamon de pavo, queso cheddar, tomate, lechuga, repollo, y zanahorias</i> Panecillo Integral Fruta Mixta Aderezo Ranch y Mantequilla	26  Costilla de Cerdo con Salsa BBQ Camotes Rostizado Ensalada de Col Pan de Hamburguesa Pure de Manzana	27 Chili de Frijoles Vegetariano Brocoli Muffin de Elote Trozas de Pinas Galleta de Tarta de Fresas	28 Pollo y Arroz con Cilantro Frijoles Pintos Mezcla Vegetales Fiesta Naranja	29 Albondigas con Salsa de Champinones Pasta de Penne Integral Vegetales Mixta Duraznos en Cubos
30 Pollo y Bizcocho Pure de Papas Vegetables California Pure de Manzana	31 Sloppy Joe Elote Ensalada de Col Pan de Hamburguesa Peras en Cubos					

Notas del Menu

Todas las comida incluyen 8oz de leche

 Denotas Sodio ≥1000mg

Las comidas pueden contener estos alergenos: leche, huevos, pescado, mirascos, nueces, cacahuetes/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.