


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 que no puede contribuir o no puede contribuir. Tenga en cuenta: Estas comidas pueden contener los siguientes alérgenos: Cacahuates | Frutos secos | Mariscos | Mariscos | Soja | Huevos | Leche | Trigo | Sésamo. Todas las comidas contienen 8 onzas de leche.

SERVING SENIORS

Menú de almuerzo Febrero 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 Abadejo empanado Mezcla de vegetales de California Pan multicereal Banana fresca Leche Salsa tártara Margarina	2 Medallón de cerdo a la barbacoa Frijoles horneados Pan de hamburguesa de trigo integral Naranja fresca Galletas de avena con pasas de uva Leche	3 Pollo mediterráneo Pilaf de arroz integral Judías verdes Bocadillos de piña Leche	4 Albóndigas suecas Pasta Penne integral Mezcla de vegetales de la huerta Manzana fresca Leche
5 Cerdo en salsa verde Arroz integral Frijoles pintos con pimientos rojos Pera fresca Leche	6 Pollo a la Cazadora Pasta Penne integral Espinacas Puré de manzana Leche	7 Sopa de vegetales de la huerta Ensalada de atún Ensalada de pepino Pan de hamburguesa de trigo integral Banana fresca Leche	8 Pollo Tikka con crema Arroz integral con coco Cabezas de brócoli Duraznos Leche	9 Hamburguesa Lechuga y tomate Tater Tots Pan de hamburguesa de trigo integral Postre crujiente de frutas mixtas Leche Kétchup Mostaza	10 Cerdo de Sichuan Arroz frito integral Mezcla de verduras asiáticas Mandarinas Leche	11 Filete a la suiza Arroz integral a la florentina Vegetales mixtos Fruta tropical Leche
12 Pollo al Pesto Pasta Rotini integral Ratatouille Bocadillos de piña Leche	13 Lomo de cerdo glaseado con manzana Puré de papas doble batido Zanahorias glaseadas Pan de trigo integral Duraznos Leche Margarina	14 ~ Día de San Valentín y Miércoles de Ceniza Sopa de lentejas Rol de hummus* <i>*Hummus, queso feta, lechuga, tomate, cebolla y tortilla de trigo</i> Ensalada de pepino Ensalada esponjosa de frutas Leche	15 Pollo al horno Mole de semillas de calabaza Arroz integral con cilantro y lima Plátanos Fruta tropical Leche	16 ~ Comida de Cuaresma ~ Pescado con rebozado de papa Cuscús integral sazonado Hojas de berza Pera fresca Galleta con chispas de chocolate Leche Salsa tártara	17 Chili de ternera y frijoles Granos enteros de maíz Rollo de trigo integral Naranja fresca Leche Margarina	18 Asado de cerdo con salsa gravy Papas gratinadas Guisantes Pan de trigo integral Puré de manzana Leche Margarina
19 Pollo al curry de coco Arroz integral Cabezas de brócoli Pera fresca Leche	20 Filete de ternera Salisbury Salsa de cebolla Papas a la Delmónico Guisantes Rollo de trigo integral Manzana fresca Leche Margarina	21 Sopa de judías blancas Ensalada de pollo Ensalada de zanahoria y pasas de uva Pan multicereal (2 rebanadas) Banana fresca Leche	22 Pastitsio griego <i>Pastel de pasta y ternera estilo griego,</i> Coles de Bruselas Postre crujiente de durazno Leche	23 ~ Comida de Cuaresma ~ Tilapia con cobertura crocante Habas lima Rollo de trigo integral Naranja fresca Barra Nutty Buddy Leche Salsa tártara Margarina	24 Arroz integral frito con cerdo Vegetales mixtos Bocadillos de piña Galleta de la fortuna Leche	25 Pechuga de pavo con salsa gravy Puré de papas con ajo Judías verdes Rollo de trigo integral Puré de manzana Leche Margarina
26 Tilapia con costra de parmesano Pasta Penne integral a la florentina Guisantes y zanahorias Compota de arándanos y manzana Leche	27 Tazón de Burrito* <i>*Pollo, arroz integral con lima y cilantro, frijoles negros, maíz, pimientos, cebolla, lechuga y tomate</i> Duraznos Leche Salsa para tacos	28 Ensalada asiática de pollo y fideos* <i>*Pollo, espaguetis integrales, guisantes dulces, col, cebollín y aderezo asiático.</i> Manzana fresca Leche Vinagreta balsámica	29 Asado de cerdo con salsa de cebolla Arroz integral Mezcla de vegetales de Capri Naranja fresca Leche			 Indica Sodio ≥ 1000 mg