









SERVING SENIORS MENÚ DE ALMUERZO DICIEMBRE 2024
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	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
30 Cerdo en salsa verde Arroz integral Frijoles pintos Peras en cubos	31 ~Comida de Año Nuevo~ Jamón glaseado  Frijoles de ojo negro  Hojas de col berza Muffin integral de maíz Ensalada de fruta Margarina					1 Cerdo con salsa mornay Vegetales mixtos Pan de trigo integral Compota de manzana Margarina
2 Bistec Salisbury con salsa de cebolla Papas a la Delmónico Mezcla de vegetales Panecillo de trigo integral Manzana fresca Margarina	3 Pechuga de pavo con salsa Granos de maíz enteros Judías verdes Panecillo de trigo integral Compota de manzana Margarina	4 Sopa de frijoles blancos Ensalada de huevo Ensalada de zanahoria Pan multigrano (2) Frutas mixtas	5 Tilapia rebozado Frijoles de Lima Panecillo de trigo integral Naranja fresca Salsa tártara Margarina Jugo de limón	6 Medallones de champiñones Salsa romesco Pasta Rotini integral Mezcla de vegetales Postre de frutas mixtas	7 Cerdo frito con arroz Vegetales mixtos Peras en cubos Galleta de la fortuna	8 Cuarto de muslo de pollo Curry de coco Arroz integral Cabezas de brócoli Pasas de uva
9 Minipasteles de cangrejo  Espagueti con langostinos Guisantes y zanahorias Frutas mixtas	10 Tazón de Burrito* <i>*Pollo, arroz integral con cilantro y lima, frijoles negros, choclo, pimientos, cebolla, lechuga romana y tomate</i> Pasas de uva Salsa para tacos	11 Ensalada de pollo y fideos <i>*Pollo, espaguetis integrales, guisantes dulces, col, cebollín y aderezo asiático</i> Manzana fresca Vinagreta balsámica	12 Pechuga de pavo con salsa Pilaf de lentejas y vegetales Cabezas de brócoli Panecillo de trigo integral Naranja fresca Margarina	13 Jambalaya de camarones Cazuela de choclo Peras en cubos Barrita Nutty Buddy	14 Cuarto de muslo de pollo Salsa de miel y lima Rodajas de zanahorias Pan de trigo integral Frutas mixtas Margarina	15 Albóndigas agridulces Arroz integral Vegetales mixtos Duraznos en cubos
16 Lasaña vegetariana al horno Cabezas de brócoli Palito de pan con ajo Pasas de uva	17 Pollo con mostaza Arroz integral a la Florentina Mezcla de vegetales Pan de trigo integral Duraznos en cubos	18 Sopa de lentejas Pavo y queso suizo Lechuga y tomate Pepino y tomate Pan multigrano (2) Manzana fresca Mostaza	19 Pollo a la BBQ Macarrones con queso Hojas de col berza Frutas mixtas	20 Cerdo a la húngara Zanahorias glaseadas Panecillo de trigo integral Peras en cubos Galleta de higo Margarina	21 Bistec suizo Arroz con vegetales Judías verdes Duraznos en cubos	22 Bacalao rebozado  Frijoles negros Ensalada de col Tortilla de trigo integral Naranja fresca Salsa para tacos
23 Carnitas de cerdo Arroz con cilantro y lima Choclo O'Brien Tortilla de trigo integral Peras en cubos Salsa para tacos	24 Ensalada del chef* <i>*Pavo, jamón de pavo, huevo, queso cheddar, tomate, lechuga romana y zanahorias</i> Panecillo de trigo integral Duraznos en cubos Aderezo ranch Margarina	25 ~Comida de Navidad~ Carne asada con salsa Papas gratinadas Zanahorias glaseadas Panecillo de trigo integral Frutas mixtas Brownie Margarina Margarina	26 Abadejo rebozado con papa Arroz al estilo cajún Vegetales mixtos Compota de manzana Salsa tártara Jugo de limón	27 Albóndigas suecas Pasta penne integral Cabezas de brócoli Naranja fresca Galleta de avena	28 Pastel de carne con salsa Puré de papas cremoso Zanahorias glaseadas Panecillo de trigo integral Frutas mixtas Margarina	29 Cerdo a la BBQ  Frijoles horneados Pan de hamburguesa Compota de manzana

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, trigo.

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 recibir estas comidas se le negará una comida debido a su falta o incapacidad para aportar dinero.