



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