



SERVING SENIORS BREAKFAST MENU APRIL 2024

Gary and Mary West Senior Wellness Center
 Breakfast: Mon-Fri, 7-8 a.m./ Sat, 8-9 a.m.

| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Empanadas de salchicha de pavo Patatas O'Brien Wafles integrales Mandarina Jarabe | 2 Huevos revueltos Frijoles negros Pan de trigo integral Frutas Tropicales Margarina Jalea | 3 Huevos duros Muffin inglés WW Cositas de piña Jugo de tomate Margarina Jalea | 4 Tortilla de queso Spinach Pan de trigo integral Applesauce Margarina Jalea | 5 Frijoles pintos Fiesta Vegetable Blend Tortilla de trigo integral Plátano fresco Salsa para tacos | 6 Empanada de huevo Empanadas de salchicha de pavo Queso cheddar Roasted Sweet Potatoes Muffin inglés WW Naranja fresca |
| 8 Tortilla de queso Espinacas al ajillo Pan de trigo integral Naranja fresca Margarina Jalea | 9 Empanadas de salchicha de pavo Gajos de camote Panqueques integrales Frutas mixtas Margarina Syrup | 10 Huevos duros Muffin inglés WW Peras Jugo de tomate Margarina Jalea | 11 Huevos revueltos Fiesta Vegetable Blend Pan multigrano Plátano fresco Margarina Jalea | 12 Frijoles negros Patatas O'Brien Tortilla de trigo integral Manzana fresca Salsa para tacos | 13 Jamón de pavo en rodajas Queso cheddar Batatas asadas Muffin inglés WW Cositas de piña |
| 15 Empanadas de salchicha de pavo Gajos de camote Galleta de grano entero Frutas Tropicales Jalea | 16 Frijoles pintos Fiesta Vegetable Blend Tortilla de trigo integral Cositas de piña Salsa para tacos | 17 Revuelto de tofu Patatas crujientes en cubos Cereal de salvado de pasas Plátano fresco | 18 Huevos revueltos Patatas O'Brien Harina de avena Peras | 19 Huevos duros Ensalada Chick Lover Pan multigrano Frutas mixtas Jalea | 20 Empanadas de salchicha de pavo Huevos revueltos Mezcla de verduras de fajita Muffin inglés WW Manzana fresca Margarina Jalea |
| 22 Huevos revueltos Batatas asadas Cereal de salvado de pasas Duraznos | 23 Huevos duros Muffin inglés WW Peras Jugo de tomate Margarina Jalea | 24 Frijoles pintos Patatas crujientes en cubos Tortilla de trigo integral Manzana fresca Salsa para tacos | 25 Empanada de huevo Jamón de pavo en rodajas Gajos de camote Muffin inglés WW Naranja fresca Margarina | 26 Tortilla de queso Creamed Spinach Pan multigrano Peras Jalea | 27 Empanadas de salchicha de pavo Patatas O'Brien Panqueques integrales Cositas de piña Syrup |
| 29 Frijoles pintos Fiesta Vegetable Blend Tortilla de trigo integral Frutas mixtas Salsa para tacos | 30 Huevos duros Muffin inglés WW Peras Jugo de tomate Margarina Jalea | | | | |

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8 onzas de leche

Denota sodio ≥ 1000 mg

Las comidas pueden contener los siguientes alérgenos:
 cacahuetes, sésamo

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 la falta o incapacidad