



MENÚ DE DESAYUNO DICIEMBRE 2025

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Desayuno: Lunes-Viernes, 7-8 a.m./ Sabado, 8-9 a.m.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
1 Huevo Revuelto a la Mexican Frijoles Negros Muffins Ingles Fruta Tropical Mantequilla/Mermelada	2 Tortas de Salchichaca de Pavo Camote Rostizado Panqueques Integrales Pure de Manzana Jarabe	3 Huevos Cocidos Muffin Ingles Pasas Jugo de Tomate Mantequilla/Mermelada	4 Omelet Espinaca en Crema Muffin de MoraAzul Fruta Mixta	5 Burrito de Desayuno Integral Papas a la O'Brien Fruta Tropical Salsa para Taco	6 Torta de Huevo Torta de Salchicha de Pavo Vegetales Fiesta Muffins Ingles Peras en Cubas
8 Torta de Huevo Torta de Salchicha de Pavo Papas Rostizador en Cubas Muffins Ingles Mermelada	9 Huevos Cocidos Ensalada de Frijoles Negros Muffin de MoraAzul Naranja	10 Huevo Revuelto de Espinaca con Hongos Gajos de Papas Pan Multigrano Peras en Cubas Ketchup/Mermelada	11 Salsa de Salchicha Campestre Bisquet Integral Gajos de Camote Trozas de Pina	12 Omelet Crema de Espinaca Pan Integral Naranja Mantequilla/Mermelada	13 Salchichas de Pavo Torta de Huevo Fajitas de Vegetales Muffin Ingles Fruta Tropical Mantequilla
15 Huevo Revuelto de Espinaca con Hongos Papas Rostizador en Cubas Papas Rostizador en Cubas Pan Integral Avena Duraznos en Cubos Mantequilla	16 Frijoles Negros Torta de Huevo Queso Tomates Guisados Fajitas de Vegetales Tortilla Integral Trozas do Pina	17 Salsa de Salchicha Campestre Bisquet Integral Papas a la O'Brien Fruta Tropical	18 Huevos Cocidos Ensalada de Frijoles Muffin de MoraAzul Naranja	19 Omelet Papas a la O'Brien Espinaca en Crema Pan Integral Trozas de Pina Mantequilla/Mermelada	20 Salchichas de Pavo Patatas Fritas Muffin Ingles Duraznos en Cubos Mantequilla/Mermelada
22 Huevo Revuelto a la Mexican Frijoles Pinto Tortilla Integral Mandarinas	23 Torta de Huevo Salchichas de Pavo Papas a la O'Brien Pan Integral Avena Pasas Mantequilla	24 Omelet Espinaca en Crema Pan Integral Fruta Tropical Mermelada	25 SIN DESAYUNO	26 Salchichas de Pavo Camote Rostizado Muffin de MoraAzul Trozas de Pina Mantequilla	27 Huevos Cocidos Muffin de Plantano Duraznos en Cubos Jugo de Tomate Mantequilla
29 Huevos Cocidos Ensalada de Frijoles Negros Muffin de MoraAzul Mandarinas	30 Omelet Espinaca al Ajillo Muffin Ingles Fruta Tropical Mantequilla/Mermelada	31 Salchichas de Pavo Papas Rostizador en Cubos Waffle Integral Trozas de Pinas Mantequilla/Jarabe		Horario de Días Festivos Nochebuena, Miercoles, 24 de Dic Horario: 8:00 am - 2:00pm Dos Almuerzos: 11:00am, 12:15pm Desayuno: 8am-9am Navidad, Jueves, 25 de Dic Horario: 10:00 am - 2:00pm Dos Almuerzos: 11:00am, 12:15pm Sin Desayuno	

MENU NOTES

Todas las comidas incluyen 8oz de leche

Denota Sodio ≥1000mg

Las comidas pueden contener estos alergenos; leche, huevo, pescado, marisco, nueces, cacahuete/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 persona elegible se le negara una comida por no contribuir o por no poder contribuir.