



# SERVING SENIORS LUNCH MENU APRIL 2024


Gary and Mary West Senior Wellness Center

Lunch: Mon-Fri, 11 a.m., 12:15 p.m., 1:15 p.m./ Sat-Sun, 11 a.m., 12:15 p.m.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
1 马铃薯鳕 糙米糖杏仁 黑豆 菠萝花絮 塔塔酱 柠檬汁包	2 邇邇的乔 全粒玉米 凉拌卷心菜 全麦汉堡包 梨	3 瑞典肉丸 全麦罗蒂意大利 卡普里蔬菜混合物 新鲜橙子	4 扁豆汤 鹰嘴豆泥卷*  新鲜香蕉	5 鸡肉和饼干* 鞭打土豆 加州蔬菜混合物 *主菜中的WG饼干 苹果 巧克力曲奇	6 四川猪肉 糙米 西兰花小花 梨	7 烧烤鸡 VG通心粉&奶酪 调味羽衣甘蓝 橘子
8 猪肉帕尔马干酪  芝麻菜白豆 全麦面包棒 苹果 酱 人造奶油	9 10 谷物狭鳕 VG通心粉&奶酪 青豆 桃子 塔塔酱 柠檬汁包	10 牛肉和火鸡炸玉米饼沙拉 全麦玉米饼 新鲜橙子 塔可酱 牧场沙拉酱	11 蔓越莓第戎鸡肉 WW 调味蒸粗麦粉 甘蓝 菠萝花絮	12 烤猪肉 姜葱酱 胡萝卜片 全麦卷 混合水果酥 人造奶油	13 咖喱鸡 糙米 花园蔬菜混合物 梨	14 索尔兹伯里牛排配肉汁 鞭打土豆 混合蔬菜 全麦面包 苹果 人造奶油
15 烧烤鸡 VG通心粉&奶酪 调味羽衣甘蓝 橘子	16 土耳其 Divan 糙米 釉面胡萝卜 梨	17 花园蔬菜汤 金枪鱼沙拉 黄瓜番茄沙拉 杂粮面包 (2) 苹果	18 猪肉肉 香菜青柠糙米 斑豆 全麦玉米饼 新鲜橙子	19 烤肉丸 配 Marinara 酱 全麦意大利面 西兰花小花 新鲜香蕉 Lorna Doone 饼干	20 肉汁火鸡胸肉 玉米面包酱 青豆 全麦卷 热带水果 人造奶油	21 匈牙利烤猪肉 糙米 糙米 混合水果
22 豆腐肉酱 全麦通心粉意大利面 西兰花小花 WG 大蒜面包棒 苹果 人造奶油	23 罗非鱼配面包屑浇头 有机法罗抓饭 加州蔬菜混合物 菠萝花絮 柠檬汁包	24 土耳其俱乐部沙拉* 全麦卷 新鲜香蕉 蓝纹奶酪酱 人造奶油	25 汉堡肉 莴苣和番茄 牧场豆 全麦汉堡包 混合水果 番茄酱 芥末	26 WG 土耳其 Tetrazzini 豌豆和胡萝卜 芒果草莓酥	27 猪肉烤O/洋葱肉汁 糙米 混合蔬菜 苹果 酱	28 奶油辣椒粉鸡肉 全麦通心粉意大利面 甘蓝 梨
29 马铃薯鳕 WW 调味蒸粗麦粉 花园蔬菜混合物 新鲜橙子 塔塔酱 柠檬汁包	30 肉汁肉饼 鞭打土豆 釉面胡萝卜 全麦面包 菠萝花絮 人造奶油					

## 菜单说明

所有餐点均包括 8 盎司牛奶

 表示钠 ≥ 1000 毫克

膳食可能含有以下过敏原：花生、芝麻

坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、小麦。

该项目由圣地亚哥县卫生与公众服务局、老龄化与独立服务局的《美国老年人法案》基金支持。

建议捐款为每餐 2.50 美元。

任何符合条件的人不得因未能或无法捐款而被拒绝用餐。