



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
30 Filete Salisbury con salsa Puré de papas Vegetales mixtos Pan de trigo integral Mandarinas Margarina						1 Puerco a la húngara Arroz integral Vegetales mixtos Frutas mixtas
2 Boloñesa vegetariana Pasta Penne integral Mezcla de verduras campestres Panecillo de trigo Manzana fresca Margarina	3 Tilapia con rebozado de pan Arroz integral a la florentina Mezcla de vegetales Pasas Sobre de jugo de limón	4 <b>Ensalada Club de pavo*</b> <i>*Pavo, queso cheddar, tomate, lechuga romana y trocitos de</i> Panecillo de trigo integral Mandarinas Aderezo de queso azul para ensalada	5 Medallón de hamburguesa Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan para hamburguesa Fruta tropical Kétchup y mostaza	6 Tetrazzini de pavo integral Chicaraos y zanahorias Postre crujiente integral de frutas mixtas	7 Cerdo con salsa de cebolla Pilaf de arroz integral Vegetales mixtos Peras en cubos	8 Pollo al horno Con salsa cremosa de pimentón Pasta Penne integral Coles de Bruselas Manzana fresca
9 Pescado con empanado de papa Arroz integral Mezcla de vegetales Naranja fresca Salsa tártara Sobre de jugo de limón	10 <b>Tazón de Burrito*</b> <i>*Pollo, arroz integral con cilantro y lima, frijoles negros, choclo, pimientos, cebolla, lechuga romana y tomate.</i> Frutas mixtas Salsa para tacos	11 Sopa de frijoles blancos Rebanadas de pavo en rodajas Queso Provolone Lechuga y tomate Ensalada de brócoli y pasas Pan para hamburguesa Manzana fresca	12  Pastel de carne con salsa Puré de papas cremoso Zanahorias glaseadas Panecillo de trigo integral Pasas de uva Margarina	13 Bistec suizo Arroz integral Guisantes y zanahorias Peras en dados	14 Arroz frito vegetariano* <i>*Arroz integral en el plato principal</i> Habichuelas Fruta tropical	15 Puerco con salsa Mornay Pasta primavera integral Vegetales mixtos Bocadillos de piña
16 ~ Día del Padre ~	17 Pollo al horno Salsa para Bruschetta Pasta Rotini integral Hojas de berza Manzana fresca	18  Sopa Minestrone Ensalada de cangrejo y macarrones integrales Ensalada de frijoles de ojo negro Naranja fresca	19 Puerco a la BBQ Choclo a la O'Brien Pan para hamburguesa Manzanas tibias con especias	20 Chili de frijoles vegetariano Arroz integral Cabezas de brócoli Bocadillos de piña Galleta de pastel de fresas	21 Pollo con salsa Peri Peri Arroz integral con cilantro y lima Vegetales mixtos Pasas	22 Albóndigas con salsa de champiñones Puré de papas Coles de Bruselas Pan de trigo integral Fruta tropical Margarina
23 Albóndigas suecas Pasta Rotini integral Mezcla de vegetales de Capri Naranja fresca	24 Pollo y panecillo* Puré de papas cremoso Mezcla de vegetales *Panecillo integral en el plato principal Manzana fresca	25 Sopa de lentejas <b>Wrap de hummus*</b> <i>*Hummus, queso feta, lechuga, tomate, cebolla y tortilla de</i> Ensalada de zanahoria de Dijon Bocadillos de piña	26 Sándwich Sloppy Joe Granos enteros de choclo Ensalada de col Pan para hamburguesa Pasas de uva	27 Pescado con empanado Arroz con vegetales Frijoles de ojo negro Bocadillos de piña Galleta con chocolate Salsa tártara Sobre de jugo de limón	28 Cerdo al Sichuan Arroz integral Cabezas de brócoli Mandarinas	29 Pollo a la BBQ Macarrones con queso Hojas de berza sazoadas Peras en dados

**NOTAS DEL MENÚ**

Todas las comidas incluyen 8 onzas de leche.

 Indica sodio ≥1000mg

Las comidas pueden contener los siguientes alérgenos: maní, sésamo, frutos secos, mariscos, crustáceos, soja, huevos, leche, trigo.

El menú puede variar

Este proyecto es financiado con fondos de la Ley de Estadounidenses Mayores de la Agencia de Servicios de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego, Servicios para la Vejez e Independencia.

Se sugiere una contribución de \$2.50 por comida.

A ninguna persona con derecho a recibir estas comidas se le negará una comida por no poder o no contribuir con dinero.