




# SERVING SENIORS MENÚ DE ALMUERZO MARZO 2025

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>3/31</b> Pollo y panecillo Puré de papas cremoso Mezcla de vegetales Panecillo integral Manzana fresca					<b>1</b> Minipasteles de cangrejo  Pasta con langostinos Rodajas de zanahoria Frutas mixtas	<b>2</b> Filete Salisbury con salsa Puré de papas cremoso Brócoli Panecillo de trigo integral Manzana fresca Margarina
<b>3</b> Pollo con albaricoque y mostaza Arroz salvaje Coles de Bruselas Bocadillos de piña	<b>4</b> Pavo con salsa cremosa de espinacas y queso Pasta integral Guisantes y zanahorias Peras en cubos	<b>5 ~Miércoles de ceniza~</b> Sopa de vegetales de la huerta Ensalada de atún Pepino y tomate Pan multigrano (2) Manzana fresca	<b>6</b> Carnitas de cerdo Arroz con lima y cilantro Frijoles pinto Tortilla de trigo integral Bocadillos de piña	<b>7 ~Comida de Cuaresma~</b> Albóndigas con marinara Pasta integral Brócoli Compota de manzana Galletas Lorna Doone	<b>8</b> Pechuga de pavo con salsa Granos enteros de choclo Habichuelas Panecillo de trigo integral Naranja fresca Margarina	<b>9</b> Salteado de cerdo Pasta integral Rodajas de zanahoria Postre de frutas mixtas
<b>10</b> Salsa boloñesa con tofu Pasta integral Brócoli Palito de pan con ajo Manzana fresca Margarina	<b>11</b> Tetrizzini integral de pavo Rodajas de zanahoria Bocadillos de piña	<b>12</b> <b>Ensalada de pavo*</b> <i>*Pavo, queso cheddar, tomate, lechuga romana y trocitos de tocino</i> Panecillo de trigo integral Peras en cubos Aderezo de queso azul para ensaladas Margarina	<b>13</b> Medallón de hamburguesa Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan para hamburguesas Duraznos en dados Kétchup Mostaza	<b>14 ~Comida de Cuaresma~</b> Filete de tilapia empanado Arroz integral a la florentina Mezcla de vegetales Postre de frutas mixtas Jugo de limón	<b>15</b> Burrito con frijoles y queso Salsa para enchiladas Ensalada de choclo festiva Compota de manzana	<b>16</b> Pollo Alfredo Pasta integral Coles de Bruselas Peras en cubos
<b>14 ~Día de San Patricio~</b> Carne encurtida Papas y zanahorias Col Panecillo integral Bocadillos de piña Galleta con chocolate Margarina	<b>18</b> <b>Burrito en tazón*</b> <i>*Pollo, arroz integral con lima y cilantro, frijoles negros, choclo, pimientos, cebollas, lechuga romana y tomate</i> Peras en cubos Salsa para tacos	<b>19</b> Sopa de frijoles blancos Ensalada de huevo Brócoli y manzana Pan para hamburguesas Frutas mixtas	<b>20</b> Pastel de carne con salsa Puré de papas cremoso Zanahorias glaseadas Panecillo de trigo integral Bocadillos de piña Margarina	<b>21 ~Comida de Cuaresma~</b> Filete de abadejo Mezcla de vegetales Pan para hamburguesas Manzana fresca Galleta de avena y pasas Salsa tártara Jugo de limón	<b>22</b> Albóndigas agrídulces Pasta integral Habichuelas Duraznos en dados	<b>23</b> Pechuga de pavo con salsa Macarrones con queso Vegetales mixtos Frutas mixtas
<b>24</b> Filete Salisbury con salsa Arroz integral Rodajas de zanahoria Peras en cubos	<b>25</b> Pollo con salsa romesco Pasta integral Mezcla de vegetales Pasas de uva	<b>26</b> Sopa minestrone Ensalada de macarrones Ensalada de remolachas Frutas mixtas	<b>27</b> Cerdo a la BBQ Ensalada de choclo Pan para hamburguesas Manzanas con especias	<b>28 ~Comida de Cuaresma~</b> Lasaña vegetariana Brócoli Palito de pan con ajo Bocadillos de piña Galleta de pastel de fresa Margarina	<b>29</b> Pollo en mole Arroz con lima y cilantro Frijoles pinto Mezcla de vegetales Naranja fresca	<b>30</b> Albóndigas con salsa de champiñones Coles de Bruselas Panecillo de trigo integral Duraznos en dados Margarina

## 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 y trigo.

Este proyecto cuenta con el apoyo de los fondos de la Ley de Personas Mayores del Condado de San Diego, Agencia de Salud y Servicios Humanos, Servicios de Envejecimiento e Independencia.

Se sugiere una contribución de \$2.50 por comida.

A ninguna persona elegible se le negará una comida debido a que no puede o no tiene la capacidad de contribuir dinero.