



Almuerzo Menu Noviembre 2025

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Lunes - Viernes: 7am - 8am / Sabado: 8am - 9am

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
					1 Pollo con Salsa Alfredo Pasta de Penne Integral Zanahorias Coles de Bruselas Pasas	2 Fileto Salisbury Pilaf de Arroz Vegetables Mixtas Panecillo Integral Peras en Cubos Mantequilla
3 Pollo a la Naranja Espagetti Integral Ejotes Mandarinas	4 Cerdo a la Parmesana Pasta de Penne Integral Frijoles Blancos con Rucula Panecillo Integral Duraznos en Cubos Mantequilla	5 Ensalada Taco de Res y Pavo <i>Carne molida de Pavo y Res, Frijoles Negros, Queso Cheddar, Tomate y lechuga Romana</i> Chips de Tortilla Pure de Manzana Fresa Salsa de Taco y Aderezo Ranch	6 Pechuga de Pollo Arroz Integral con Cilantro Frijoles Negros Platanos Fruta Mixta	7 Torta de Salmon con Salsa de Eneldo Arroz Integral Zanahorias Peras en Cubos Galleta de Chispa de Chocolate	8 Burrito con Frijoles y Queso Salsa de Enchilada Chicaros Elote de Fiesta Fruta Tropical	9 Puerco en Cubos con Salsa Momay Arroz Integral Vegetables Mixtas Pan Integral Pasas Mantequilla
10 Carne de Res y Pavo Italiano Penne Integral Mezcla de Vegetales Jardin Pan Multigrano Trozadas de Pinas Mantequillas	11 Pavo con Salsa de Arandanos con Naranjas Elote Ejotes Panecillo Integral Pure de Manzana Mantequilla	12 Sopa de Frijoles Blancos Ensalada de Huevos Ensalada de Pepinos Ensalada de Zanahorias y Pasas Pan Multigrano Peras en Cubos	13 Pescado con Crujiente Cubierta Arroz Confetti Integral Guisantes Ojos Negros Ensalada de Col Panecillo Integral Naranja Mantequilla <i>Salsa de Tartara y Jugo de Limon</i>	14 Pollo con Salsa Bruschetta Pasta de Rotina Integral Mezcla de Vegetales Tuscany Fruta con Crujiente Cubierta	15 Arroz Integral Frito con Puerco Vegetables Mixta Fruta Tropical Panecillo Integral Galleta de la Fortuna	16 Pollo con Salsa de Curry y Coco Arroz Integral Brocoli Coliflor Pasas
17 Pescado Empanizado de Papa Arroz con Ajo y Parmesano Chicharos Zanahorias Fruta Mixta Salsa Tartara Jugo de Limon	18 Pechuga de Pollo Salsa Ranchero Arroz con Cilantro Frijoles Charro Calabacitas Pasas	19 Ensalada de Pollo Asiatica <i>Pollo en cubos, espagetti integral, guisantes dulces, repollo, zanahorias, cebollitas, y semillas de sesamo</i> Mandarinas Aderezo Balsamico	20 Pavo con Gravy Lentejas con Vegetables Brocoli Panecillo Integral Naranja Mantequilla	21 Jambalaya de Camaron Caserola de Elote Ejotes Pan Multigrano Peras en Cubos Nuttty Buddy Mantequilla	22 Pollo con Romesco Salsa Pasta de Penne Integral Zanahorias Ensalada de Pepino y Tomate Fruta Mixta	23 Albondijas con Agridulce Salsa Arroz Integral Vegetales Mixta Trozadas de Pinas
24 Pechuga de Pollo Salsa de Mostaza y Chabacano Arroz Integral Vegetables California Duraznos de Cubos	25 Lasana de Verduras Coliflor Vegetales Italianos Pan Multigrano Peras en Cubos Mantequilla	26 Pierna de Pollo Salsa BBQ Maccarrones con Queso Col Rizada Fruta Mixta	27 Thanksgiving Holiday Meal Pechuga de pavo asada Salsa de pollo Relleno de pan de maíz Judias verdes Rollo De Trigo Integral Naranja Fresca Pastel de Calabaza Margarina y Salsa de Arándanos	28 Puerco con Salsa de Cebolla Balsamica Chicharos Zanahorias Panecillo Integral Peras en Cubos Galleta de Carnival Mantequilla	29 Pescado Empanizado Frijoles Negros <i>Ensalada de Col con Lima y Cilantro</i> Tortilla Integral Naranja Salsa de Taco	30 Carne con Gravy Arroz Integral Elote con Pimientos Verdes Ejotes Amandine Duraznos en Cubos

Notas del Menu

Todas las comidas incluyen 8oz de leche

Denota Sodio ≥1000mg

Las comidas pueden contener estos alergenicos: leche, huevos, pescado, mariscos, nueces, cacahuates/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.