



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
		1 Hamburguesa de Huevo Fajita de Vegetales Mixtos Mini Waffles Integrales Frutas Tropicales	2 Huevos Revueltos con Espinaca Papas O'Brien Pan Integral Puré de Manzana	3 Huevos Duros Cocidos Jugo de Tomate Muffin Integral ingles Pasas	4 Bocadillos de Huevo con Tres Queso Espinaca Sazonada Muffin Integral de Guineo Frutas Mixtas
6 Huevos Revueltos Mexicanos Habichuelas Charro Muffin ingles Integral Frutas Tropicales	7 Hamburguesa de Salchicha de Pavo Batatas Rostizadas Panqueques Integrales Peras en Cubitos	8 Huevos Duros Cocidos Muffin Integral ingles Piña en Trozos Ensalada de Pepinillos	9 Omelet Crema de Espinaca Muffin Integral de Arandanos Azules Frutas Tropicales	10 Burrito Integral de Desayuno Papas O'Brien Naranja Fresca	11 Hamburguesa de Huevo Hamburguesa de Salchicha de Pavo Fajita de Vegetales Mixtos English Muffin Integral Pasas
13 Hamburguesa de Huevo Hamburguesa de Salchicha de Pavo Papas al Horno en Cubitos Fajita de Vegetales Mixtos Muffin Ingles Integral Frutas Tropicales	14 Huevos Duros Cocidos Ensalada de Frijoles Negros Muffin Integral de Guineo Naranja Fresca	15 Huevos Revueltos con Espinaca Papas "Tater Tots" Pan Multigrano Peras en Cubitos	16 "Gravy" Campestre Pan "Biscuit" Integral Batatas Rostizadas Piña en Trozos	17 Omelet Crema de Espinaca Pan Integral Frutas Tropicales	18 Salchichas de Pavo Hamburguesa de Huevo Vegetales Mixtos Fiesta Muffin Ingles Integral Frutas Mixtas
20 Huevos Revueltos con Espinaca Papas al Horno en Cubitos Pan Integral Melocotones Trozados	21 Habichuelas Charro Hamburguesa de Huevo Queso Rallada Tomates Guisados Fajita de Vegetales Mixtos Tortilla Integral Piña en Trozos	22 "Gravy" Campestre Pan "Biscuit" Integral Papas O'Brien Pasas	23 Omelet Crema de Espinaca Pan Integral Melocotones Trozados	24 Huevos Duros Cocidos Ensalada de Habichuelas Rojas Muffin Integral de Arandanos Azules Puré de Manzana	25 Hamburguesa de Salchicha de Pavo Papas "Tater Tots" Muffin Ingles Integral Piña en Trozos
27 Huevos Revueltos Mexicanos Habichuelas Charro Tortilla Integral Naranja Fresca Salsa de Taco	28 Frijoles Refritos Hamburguesa de Huevo Papas al Horno en Cubitos Fajita de Vegetales Mixtos Tortilla Integral Pasas	29 Omelet Crema de Espinaca Pan Integral Frutas Tropicales	30 Hamburguesa de Salchicha de Pavo Batatas Rostizadas Muffin Integral de Arandanos Azules Frutas Mixtas		

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8oz de leche

Denota Sodio ≥1000mg

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

Menú Sujeto a Cambios

Este proyecto cuenta con el apoyo de fondos de la Ley de Estadounidenses de Edad Avanzada de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del condado de San Diego, Servicios para el Envejecimiento y la Independencia. La contribución sugerida es de \$2.50 por comida. A ninguna persona elegible se le negará una comida por falta de o no poder contribuir.