



SERVING SENIORS MENÚ DE DESAYUNO SEPTIEMBRE 2024

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Desayuno: Lunes-Viernes, 7-8 a.m./ Sábado, 8-9 a.m.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|--|--|---|---|--|--|
| 30 Salchicha de pavo Salsa gravy de salchicha Batatas asadas Galleta integral Frutas variadas | | | | | |
| 2 Día del Trabajo Frijoles refritos Queso rallado Medallón de huevo Ensalada de vegetales Tortilla de trigo integral Duraznos en dados | 3 Omelet con queso Espinacas con ajo Pan multicereal Frutas variadas Margarina Gelatina | 4 Huevos revueltos con cebollas y pimientos Papas asadas en cubos Avena Trocitos de piña | 5 Huevos duros Muffin inglés de trigo Pasas de uva Jugo de tomate Gelatina | 6 Jamón de pavo Batatas asadas Panqueques integrales Peras en dados Jarabe | 7 Huevos mexicano Frijoles pintos Tortilla de trigo integral Puré de manzana |
| 9 Salchichas de pavo Medallón de papa crujiente Panqueques integrales Frutas variadas Jarabe | 10 Huevos duros Ensalada de garbanzos Pan multicereal Trocitos de piña Gelatina | 11 Salchicha de pavo Batatas asadas Muffin inglés de trigo Frutas variadas Gelatina | 12 Omelet con queso Espinacas Pan de trigo integral Duraznos en dados Margarina Gelatina | 13 Huevos duros Muffin de arándanos Peras en dados Jugo de tomate | 14 Frijoles refritos Queso rallado Huevos revueltos Ensalada de vegetales Tortilla de trigo integral Mandarinas |
| 16 Salchicha de pavo Papas asadas en cubos Waffles integrales Mandarinas Jarabe | 17 Huevos mexicano Frijoles negros Pan de trigo integral Frutas variadas Margarina Gelatina | 18 Huevos duros Muffin inglés de trigo Trocitos de piña Jugo de tomate Margarina Gelatina | 19 Huevos revueltos Espinacas Muffin de arándanos Naranja fresca | 20 Burrito de desayuno Papas O'Brien Duraznos en dados Salsa para tacos | 21 Medallón de huevo Salchicha de pavo Rodajas de queso cheddar Batatas asadas Muffin inglés de trigo Puré de manzana |
| 23 Omelet con queso Espinacas con ajo Pan de trigo integral Naranja fresca Margarina Gelatina | 24 Salchicha de pavo Papas O'Brien Waffles integrales Manzana fresca Jarabe | 25 Huevos duros Muffin inglés de trigo Duraznos en dados Jugo de tomate Margarina Gelatina | 26 Huevos revueltos Ensalada de vegetales Pan multicereal Pasas de uva Gelatina | 27 Frittata de claras de huevo Papas asadas al horno Galleta integral Puré de manzana Gelatina | 28 Jamón de pavo Rodajas de queso cheddar Batatas asadas Muffin inglés de trigo Trocitos de piña |

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, trigo.

Este proyecto está respaldado por fondos de la Ley de Estadounidenses Mayores de la Agencia de Servicios de Salud y Servicios Humanos, Servicios de Envejecimiento e Independencia del condado de San Diego. Se sugiere una contribución de \$2.50 por comida.

A ninguna persona con derecho a percibir estas comidas se le negará una comida debido a su falta o incapacidad para contribuir dinero.