



# SERVING SENIORS MENÚ DE ALMUERZO SEPTIEMBRE 2024

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Almuerzo: Lunes-Viernes, 11 a.m., 12:15 p.m., 1:15 p.m./ Sábado-Domingo, 11 a.m., 12:15 p.m.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>30</b> Pata y muslo de pollo Salsa de mostaza Dijon Arroz integral Coles de Bruselas Manzana fresca						<b>1</b> Pollo y galleta* Puré de papas cremoso Mezcla de vegetales *Galleta integral Manzana fresca
<b>2</b> <b>Día del Trabajo</b> Caliente de carne de res Frijoles rancheros Pan de trigo integral Crumble de frutas variadas Mostaza	<b>3</b> Cerdo al estilo Sichuán Arroz integral Judías verdes y pimientos Manzana fresca	<b>4</b> <b>Taco ensalada *</b> <i>*Carne molida de pavo y res, frijoles, queso, tomate</i> Tortilla de trigo integral Duraznos en dados Salsa para tacos Aderezo ranch	<b>5</b> Pata y muslo de pollo Salsa de albaricoque Guisantes y zanahorias Pan de trigo integral Naranja fresca Margarina	<b>6</b> Filete tilapia Papas en gajos Panecillo de trigo integral Crumble de frutas variadas Margarina Salsa tártara Kétchup Sobrecito de jugo de limón	<b>7</b> Bistec suizo Arroz integral tipo confetti Mezcla de vegetales Duraznos	<b>8</b> Medallones de champiñones Salsa romesco Pasta Penne integral Mezcla de vegetales Pasas de uva
<b>9</b> Pastel de carne con salsa Puré de papas cremoso Mezcla de vegetales Pan de trigo integral Manzana fresca	<b>10</b> Pollo a la cacciatore Pasta Penne integral Coles de Bruselas, rodajas de zanahorias Peras en dados	<b>11</b> Sopa minestrone Ensalada de atún Ensalada de frijoles Pan multicereal (2) Naranja fresca	<b>12</b> Arroz integral frito con pollo Repollo morado agridulce Manzanas con especias Galleta de la fortuna	<b>13</b> <b>¡¡20 millones de comida!!</b> Roast Beef con Salsa Patatas gratinadas Zanahorias glaseadas Rollo de trigo integral Frutas Mixtas Pastel de frutas frescas	<b>14</b> Asado de cerdo Glaseado de mostaza Guisantes y pimientos rojos Panecillo de trigo integral Duraznos en dados Margarina	<b>15</b> Pata y muslo de pollo Salsa jamaicana Arroz integral con coco Plátanos Frutas variadas
<b>16</b> Filete de abadejo con papa Macarrones con queso Vegetales variados Puré de manzana Salsa tártara Sobrecito de jugo de limón	<b>17</b> Cerdo con salsa BBQ Frijoles estilo rancheros Pan de hamburguesa de Naranja fresca	<b>18</b> Sopa de lentejas <b>Wrap de hummus*</b> Puré de papas cremoso Judías verdes Panecillo de trigo integral Ensalada de zanahorias vinagreta de limón y mostaza Dijon Frutas variadas	<b>19</b> Filete Salisbury Salsa gravy de cebollas Zanahorias glaseadas Pan de trigo integral Crumble de frutas Peras en dados Margarina	<b>20</b> Pechuga de pavo asada Salsa de estragón Chocolo O'Brien Pasas de uva Margarina	<b>21</b> Chili vegetariano con frijoles Arroz integral Cabezas de brócoli Manzana fresca	<b>22</b> Pollo a la crema Pasta Penne al limón Floretes de brócoli Manzana fresca
<b>23</b> Jambalaya con camarones Cazuela de choclo Crumble de duraznos	<b>24</b> Pata y muslo de pollo Salsa de arándano Vegetales variados Panecillo de trigo integral Peras Margarina	<b>25</b> Sopa de guisantes partidos Pavo y queso suizo Lechuga y tomate Ensalada alemana de col Tortilla de trigo integral Puré de manzana Mayonesa y mostaza	<b>26</b> Pata y muslo de pollo Vinagre balsámico y miel Arroz integral tipo confetti Rodajas de zanahorias Frutas variadas Barra Nutty Buddy	<b>27</b> Cerdo a la parmesana Judías blancas con rúcula Grisin integral Peras Barra Nutty Buddy Margarina	<b>28</b> Albóndigas con salsa agridulce Pasta Rotini integral Mezcla de vegetales Frutas variadas	<b>29</b> Medallón de carne de res Lechuga y tomate Tater Tots Pan de hamburguesa Naranja fresca Mayonesa Mostaza Kétchup

### 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,

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