

FEBRUARY



SERVING
SENIORS

MENÚ DE ALMUERZO FEBRERO 2026

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Almuerzo: Lun-Vie, 11 a.m., 12:15 p.m., 1:15 p.m./ Sab-Dom, 11 a.m., 12:15 p.m.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
						1 Pollo con Salsa Alfredo Pasta de Rotini Integral Zanahoria Glazeadas Coles de Bruselas Peras en Cubos
2 Albondigas con  Salsa BBQ Coreanas Fideos de Huevos (Integral) Col Rizada Coliflor Pan Multigrano Trozas de Pina Mantequilla	3 El Burrito Bowl* <i>Pollo, Arroz con Cilantro, Frijoles Negros, Elote, Pimientos, Cebollo, Lechuga Romana, y Tomate</i> Peras en Cubos Salsa de Taco	4 Sopa de Frijoles Blancos Ensalada de Huevos Ensalada de Brocoli y Manzana Pan de Hamburguesa Integral Fruta Mixta	5 Meatloaf con Gravy Pure de Papas Zanahorias Glazeadas Pan Multigrano Pasas Mantequilla	6 Pescado Empanizado de Papa Arroz Confetti Mezcla de Vegetales de Jardin Pan Integral Pure de Manzana Galleta de Avena y Pasas Salsa Tartara Jugo de Limon Mantequilla	7 Pollo con Salsa Agri dulce Pasta de Penne Integral Ejotes Fruta Tropical	8 Pavo con Gravy Macarrones con Queso Vegetables Mixta Fruta Mixta
9 Filetos Salisbury Pure de Papas Zanahorias Glazeadas Panecillo Integral Peras en Cubos Mantequilla	10 Romesco Chicken Pasta de Rotini Integral Chicharos Venduras del Huerto Pasas	11 Ensalada del Chef* <i>Pavo, Jamon de Pavo, Huevos, Queso Cheddar, Tomate, Lechuga, Repollo, y Zanahorias</i> Panecillo Integral Fruta Mixta Aderezo Ranch y Mantequilla	12 Costilla de Puerco a la BBQ Camotes Rostizado  Ensalada de Col Pan Hamburguesa Pure de Manzana	13 Chili de Frijoles Vegetariano Brocoli Muffin de Elote Trozas de Pina Galleta de Shortcake de Fresa	14 Pollo con Salsa de Mole Pipian Arroz con Cilantro Frijoles Pintos Vegetales Fiesta Naranja	15 Albondigas con Salsa de Champinones Pasta de Penne Integral Vegetables Mixta Duraznos de Cubos
16 ~ Lunar New Year ~ Cerdo de Sichuan Arroz Frito con Vegetales Chicharos y Zanahorias Mezcla de Vegetales Asiatica Panecillo Integral Mandarinas Mantequilla	17 Sloppy Joe Elote Ensalada de Col Pan de Hamburguesa Peras en Cubos	18 Sopa de Lentejas Wrap de Hummus* <i>*Hummus, Queso Feta, Lechuga, Tomate, Cebolla, y Tortilla de Trigo</i> Ensalada de Zanahorias con Aderezo de Limon y Mostaza Fruta Mixta	19 Espagueti con Albondigas Vegetables Capri Panecillo Integral Naranja Mantequilla	20 Etoufee de Camarones Arroz Integral Guisantes Ojo Negros Elote Peras en Cubos Galleta de Chispa de Chocolate	21 Puerco Salsa de Manzanas y Arandanos Lentejas con Vegetables Ejotes Panecillo Integral Pure de Manzana Mantequilla	22 Pollo con Salsa General Tso Arroz Integral Zanahorias Brocoli Trozas de Pina
23 Cerdo de Parmesana  Frijoles Blancos con Rucula Vegetables Mixta Panecillo Integral Pure de Manzana Fresa Mantequilla	24 Albondigas Sueca Fideos de Huevos Integral Vegetables California Pan Integral Fruta Mixta Mantequilla	25 Ensalada Taco de Res y Pavo* <i>Carne molida de Pavo y Res, Frijoles Negros, Queso Cheddar, Tomate, Lechuga Romana</i> Chips de Tortilla Naranja Salsa de Taco Aderezo Ranch	26 Pollo con Salsa de Limon Scarparielto Papas Rostizado Coles de Bruselas Panecillo Integral Peras en Cubos Mantequilla	27 Pescado Empanizado de Papa Arroz Salvaje Zanahorias Glazeadas Pan Integral Fruta con Crujiente Cubierta Mantequilla Salsa Tartara Jugo de Limon	28 Salteado de Cerdo Espagueti Integral Edamame Salteado de Verduras Trozas de Pina Galleta de Fortuna	

Notas del Menu

Todas las comidas incluyen 8oz de leche

 Denotas Sodio ≥1000mg

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

CONTACT: 619-235-6572 | WWW.SERVINGSENIORS.ORG