



MARCH

SERVING SENIORS

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Desayuno: Lun-Vie, 7-8 a.m./ Sab, 8-9 a.m.

MENÚ DE DESAYUNO MARZO 2026

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
2 Torta de Huevo Salchichas de Pavo Papas Rostizado en Cubos Muffin Ingles Fruta Tropical Mantequilla/Mermelada	3 Huevos Cocidos Ensalada de Frijoles Negros Muffin de MoraAzul Naranja	4 Huevos Revueltos con Espinaca y Hongos  Patatas Fritas Pan Multigrano Peras en Cubos Ketchup/Mantequilla/Mermelada	5 Salsa de Salchicha Campestre Bisquet Integral Camote Rostizado Trozas de Pinas	6 Omelet Espinaca en Crema Pan Integral Fruta Tropical Mantequilla/Mermelada	7 Salchichas de Pavo Torta de Huevo Fajitas de Vegetales Muffin Ingles Fruta Mixta Mantequilla/Mermelada
9 Huevos Revueltos de Espinaca y Hongos Papas Rostizado en Cubos Pan Integral Avena Duraznos en Cubos Mermelada	10 Frijoles Charros Torta de Huevo Queso Tomates Guisados Fajitas de Vegetales Tortilla Integral Trozas de Pina	11 Salsa de Salchicha Campestre Bisquet Integral Papas a la O'Brien Fruta Tropical	12 Huevos Cocidos Ensalada de Frijoles Muffin de MoraAzul Naranja	13 Huevos Horneados Con Tres Quesos Papas a la O'Brien Espinacas Salzonadas Pan Integral Pasas Mermelada	14 Salchichas de Pavo Patatas Fritas Muffin Ingles Trozas de Pinas Ketchup Mermelada
16 Huevos Revueltos a la Mexican Frijoles Charros Tortilla Integral Naranja Salsa de Taco	17 Torta de Huevo Salchichas de Pavo Fajitas de Vegetales Muffin Ingles Pasas Mantequilla/ Mermelada	18 Omelet Espinaca en Crema Pan Integral Fruta Tropical Mantequilla/Mermelada	19 Salchichas de Pavo Camote Rostizado Muffin de Mora Azul Fruta Mixta Mantequilla	20 Frijoles Refritos  Queso Torta de Huevo Vegetales Fiesta Tortilla Integral Trozas de Pina	21 Huevos Cocidos Muffin de Plantano Duraznos en Cubos Jugo de Tomate Mantequilla/Mermelada
23 Huevos Cocidos Ensalada de Frijoles Negros Muffin de MoraAzul Mandarinas	24 Huevos Horneados con Tres Queso Espinacas al Ajillo Muffin Ingles Pure de Manzana/Mermelada	25 Salchichas de Pavo Papas Rostizado Waffles Integrales Trozas de Pina Mantequilla/Jarabe	26 Frijoles Charro Torta de Huevo Queso Fajitas de Vegetales Tortilla Integral/Pasas	27 Burrito de Desayuno Integral Arroz Espanol Vegetales Fiesta Duraznos en Cubos Salsa de Taco	28 Jamon de Pavo Camotes Rostizado Muffin Ingles Fruta Tropical Mantequilla
30 Salchichas de Pavo Camotes Rostizado Avena Fruta Mixta Mantequilla	31 Huevo Revueltos con Pimientos y Cebollas Frijoles Charro Muffin de Elote Naranja				

Notas del Menu

Todas las comidas incluyen 8oz de leche.

 Denotas Sodio ≥1000mg

Las comidas pueden contener estos alergenos: leche, huevos, pescado, mariscos, nueces, cacahuetes/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.