



SERVING SENIORS MENÚ DE DESAYUNO - MAYO 2024

Gary and Mary West Senior Wellness Center

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1 Huevos revueltos con Cebollas y pimientos Tater Tots Cereal de salvado con pasas de uva Banana fresca	2 Jamón de pavo Batatas asadas Panqueques integrales Compota de manzana Jarabe	3 Huevos revueltos Frijoles negros Tortilla de trigo integral Fruta tropical	4 Medallones de salchicha de pavo Papas O'Brien Muffin inglés de trigo integral Naranja fresca Margarina Gelatina
6 Salchichas de pavo  Panqueques integrales Frutas mixtas Jugo de tomate Margarina Jarabe	7 Huevos duros Ensalada de garbanzos Pan multicereal Naranja fresca Margarina	8 Medallones de salchicha de pavo Batatas asadas Muffin inglés de trigo integral Fruta tropical Margarina Gelatina	9 Omelet de queso Espinacas Pan multicereal Frutas mixtas Margarina Gelatina	10 Huevos duros Muffin inglés de trigo integral Banana fresca Jugo de tomate Margarina Gelatina	11 Frijoles pinto Mezcla de vegetales surtidos Tortilla de trigo integral Duraznos Salsa para tacos
13 Medallones de salchicha de pavo Papas O'Brien Waffles integrales Mandarina Jarabe	14 Huevos revueltos Frijoles negros Pan de trigo integral Fruta tropical Margarina Gelatina	15 Huevos duros Muffin inglés de trigo integral Bocadillos de piña Jugo de tomate Margarina Gelatina	16 Omelet de queso Espinacas Pan de trigo integral Compota de manzana Margarina Gelatina	17 Frijoles pinto Mezcla de vegetales surtidos Tortilla de trigo integral Banana fresca Salsa para tacos	18 Medallón de huevo Medallón de salchicha de pavo Queso Cheddar en rodajas Batatas asadas Muffin inglés de trigo integral Naranja fresca
20 Omelet de queso Espinacas al ajo Pan de trigo integral Naranja fresca Margarina Gelatina	21 Medallones de salchicha de pavo Batatas en gajos Panqueques integrales Frutas mixtas Margarina Jarabe	22 Huevos duros Muffin inglés de trigo integral Peras Jugo de tomate Margarina Gelatina	23 Huevos revueltos Mezcla de vegetales surtidos Pan multicereal Banana fresca Margarina Gelatina	24 Frijoles negros Papas O'Brien Tortilla de trigo integral Manzana fresca Salsa para tacos	25 Jamón de pavo Queso Cheddar en rodajas Batatas asadas Muffin inglés de trigo integral Bocadillos de piña
27 Medallones de salchicha de pavo Batatas en gajos Galleta integral Fruta tropical Gelatina	28 Frijoles pinto Mezcla de vegetales surtidos Tortilla de trigo integral Bocadillos de piña Salsa para tacos	29 Revuelto de tofu Papas crujientes en cubos Cereal de salvado con pasas de uva Banana fresca	30 Huevos revueltos Papas O'Brien Galleta de avena Peras	31 Huevos duros Ensalada de garbanzos Pan multicereal Frutas mixtas Gelatina	

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8oz 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 del condado de San Diego, Organismo de Salud y Servicios Humanos, Servicios de Envejecimiento e Independencia.

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 la falta o incapacidad para contribuir dinero.