



# SERVING SENIORS MENÚ DE DESAYUNO JULIO 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
1 Omelet con queso Espinacas con ajo Pan de trigo integral Naranja fresca Margarina Gelatina	2 Salchicha de pavo Papas O'Brien Waffles integrales Manzana fresca Jarabe	3 Huevos duros Muffin inglés de trigo integral Duraznos en dados Jugo de tomate Margarina Gelatina	4 Huevos revueltos Mezcla colorida de vegetales Pan multicereal Pasas de uva Gelatina	5 Frittata de claras de huevo Papas asadas al horno Galleta integral Puré de manzana Gelatina	6 Jamón de pavo Queso cheddar en rodajas Batatas asadas Muffin inglés de trigo integral Trocitos de piña
8 Salchicha de pavo Salsa gravy de salchicha Batatas asadas Galleta integral Frutas variadas	9 Frijoles refritos  Queso rallado Medallón de huevo Mezcla colorida de vegetales Tortilla de trigo integral Duraznos en dados	10 Espinacas sin corteza Quiche de champiñones Papas en gajos Cereal de salvado y pasas de uva Naranja fresca Kéetchup	11 Huevos revueltos Papas O'Brien Avena Peras en dados	12 Huevos duros Ensalada de garbanzos Muffin integral de arándanos Trocitos de piña	13 Salchicha de pavo Huevos revueltos Mezcla de vegetales Muffin inglés de trigo integral Manzana fresca Margarina Gelatina
15 Huevos revueltos Batatas asadas Cereal de salvado y pasas Duraznos en dados	16 Huevos duros Ensalada de garbanzos Muffin integral de arándanos Peras en dados	17 Frijoles refritos Queso rallado Huevos revueltos Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Frutas variadas	18 Medallón de huevo Salchicha de pavo Papas asadas en cubos Galleta integral Naranja fresca Gelatina	19 Omelet con queso Espinacas a la crema Pan multicereal Puré de manzana Gelatina	20 Salchicha de pavo Papas O'Brien Panqueques integrales Duraznos en dados Jarabe
22 Frijoles refritos  Queso rallado Medallón de huevo Mezcla colorida de vegetales Tortilla de trigo integral Duraznos en dados	23 Omelet con queso Espinacas con ajo Pan multicereal Frutas variadas Margarina Gelatina	24 Huevos revueltos con cebollas y pimientos Papas asadas en cubos Avena Trocitos de piña	26 Huevos duros Muffin inglés de trigo integral Pasas de uva Jugo de tomate Gelatina	26 Jamón de pavo Batatas asadas Panqueques integrales Peras en dados Jarabe	27 Huevos revueltos mexicano Frijoles pintos Tortilla de trigo integral Puré de manzana
29 Salchichas de pavo Medallón de papa crujiente Panqueques integrales Frutas variadas Jarabe	30 Huevos duros Ensalada de garbanzos Pan multicereal Trocitos de piña Gelatina	31 Salchicha de pavo Batatas asadas Muffin inglés de trigo integral Frutas variadas Gelatina			

## 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.