



Gary and Mary West Senior Wellness Center

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

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
1 Pechuga de Pollo con Salsa Mediterranea Pasta de Rotini Integral Ejotes Fruta Mixta	2 Puerco en Chile Verde Frijoles Pintos Elotes O' Brien Tortilla Integrale Peras en Cubo Salsa de Taco	3 Ensalada del Chef Pavo, Jamon de Pavo, Huevos, Queso chedar, tomate, lechuga, repollo y zanahorias Muffin de Elote Integral Fruta Tropical Aderezo Ranch Mantequilla	4 Pescado Empanizado con Papa Arroz Sazonada Vegetales Mixta Ensalada de Col Salsa Tartara y Jugo de Limon	5 Albondijas Suecas Pasta Penne Integral Brocoli Coliflor Naranja Galleta de Avena y Pasas	6 Meatloaf con Gravy Pure de Papa Zanahorias Glazeadas Panecillo Integral Fruta Mixta	7 Costilla de Puerco a la BBQ Frijoles Horneados Elote Pan de Hamburguesa Integral Pure de Manzana
8 Puerco con Mostaza Dijon Arroz Integral Chicharos Zanahorias Peras en Cubo	9 Pierna de Pollo Salsa BBQ Maccarrones con Queso Col Rizada Ensalada de Elote con Miel y Lima Fruta Mixta	10 Sopa de Crema de Tomate Ensalada de Atun Ensalada de Pepino Ensalada con pasas y zanahorias Trozos de Pina	11 Espagetti Integral con Salsa de Carne Vegetariana Broccoli Coliflor Pasas	12 Hamburguesa Lechuga y Tomate Frijoles Horneados Panecillo de Hamburguesa Integral Postre Crujiente Integral de fruta mixta Ketchup, Mostaza, y Mayonesa	13 Pollo con Salsa Alfredo Pasta de Penne Integral Zanahorias Coles de Bruselas Pasas	14 Fileto Salisbury Pilaf de Arroz Vegetables Mixtas Panecillo Integral Peras en Cubos Mantequilla
15 Pollo a la Naranja Espagetti Integral Ejotes Mandarinas	16 Cerdo a la Parmesana Pasta de Penne Integral Frijoles Blancos con Rucula Panecillo Integral Duraznos en Cubos Mantequilla	17 Ensalada Taco de Res y Pavo <i>carne molida de pavo y res, frijoles negros, queso cheddar, tomate y lechuga Romana</i> Chips de Tortilla Pure de Manzana Fresa Salsa de Taco y Aderezo Ranch	18 Pechuga de Pollo Salsa de Mole con Semillas de Calabaza Arroz Integral con Cilantro Frijoles Negros Plantanos Fruta Mixta	19 Torta de Salmon con Salsa de Eneldo Arroz Integral Zanahorias Peras en Cubos Galleta de Chispa de Chocolate	20 Burrito con Frijoles y Queso Salsa de Enchilada Chicaros Elote de Fiesta Fruta Tropical	21 Puerco en Cubos con Salsa Mornay Arroz Integral Vegetables Mixtas Pan Integral Pasas Mantequilla
22 Carne de Res y Pavo Italiano Penne Integral Mezcla de Vegetales Jardin Pan Multigrano Trozos de Pinas Mantequilla	23 Sopa de Frijoles Blancos Ensalada de Huevos Ensalada de Pepinos Ensalad de Zanahorias y Pasas Pan Multigrano Peras en Cubos	24 Pescado con Crujiente Cubierta Arroz Confetti Integral Guisantes Ojos Negros Ensalada de Col Panecillo Integral Mantequilla Salsa de Tartara y Jugo de Limon	25 Comida de Navidad Rosbif con Gravy Patatas Gratinadas Ejotes Almendras Panecillo Integral Ensalada de Ambrosia (Fruta) Mantequilla	26 Pollo con Salsa Brushetta Pasta de Rotini Integral Mezcla de Vegetables Tuscany Fruta con Crujiente Cubierta	27 Arroz Integral Frito con Puerco Vegetables Mixta Fruta Tropical Panecillo Integral Galleta de Fortuna	28 Pollo con Salsa de Curry y Coco Arroz Integral Brocoli Coliflor Pasas
29 Pescado Empanizado de Papa Arroz con Ajo y Parmesano Chacharos Zanahorias Fruta Mixta Salsa Tartara Jugo de Limon	30 Pollo con Salsa Ranchero Arroz con Cilantro y Limon Frijoles Charro Calabacitas Pasas	31 Comida de Nochevieja Pechuga de Pavo Asada Salsa de ave Pilaf de lentejas y verduras Panecillo integral Naranja			Horario de Días Festivos Nochebuena Miercoles, 24 de Dic Horario: 8:00 am - 2:00pm Dos Almuerzos: 11:00am, 12:15pm Desayuno: 8am-9am Navidad Jueves, 25 de Dic Horario: 10:00 am - 2:00pm Dos Almuerzos: 11:00am, 12:15pm Sin Desayuno	

Notas del Menu

Todas las comidas incluyen 8oz de leche

Denota Sodio ≥1000mg

Las comidas pueden contener estos alergenos: leche, huevos, pescado, mariscos, nueces, cacahuates/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 person elegible se le negara una comida por no contribuir o por no poder contribuir.