

FEBRUARY



**SERVING
SENIORS**

MENÚ DE DESAYUNO FEBRERO 2026

Gary and Mary West Senior Wellness Center

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

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

Notas del Menu

Todas las comida 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 no

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