



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 ~ <i>Comida de Cuaresma</i> ~ Burrito de masa integral con frijoles y queso Cabezas de brócoli Postre crujiente de mango y fresa Salsa para tacos	2 Pollo con miel y lima Papas crujientes en cubos Zanahorias en rodajas Pan de trigo integral Pera fresca	3 Carne de ternera a la criolla Arroz integral Guisantes Fruta tropical
4 Lasaña vegetariana Be'f al horno Cabezas de brócoli Palitos de pan integral con ajo Bocadillos de piña	5 Cerdo húngaro Papas asadas al horno Coles de Bruselas Rollo de trigo integral Puré de manzana	6 Sopa de lentejas Pechuga de pavo y queso suizo Lechuga y Tomate Ensalada de pepino y tomate Pan multicereal (2 rebanadas) Banana fresca Mostaza	7 Palomitas de pollo integrales Macarrones integrales con queso Zanahorias glaseadas Frutas mixtas Salsa barbaçoa	8 ~ <i>Comida de Cuaresma</i> ~ Pescado con rebozado de papa Mezcla de vegetales de la huerta Pan de trigo integral Postre crujiente de durazno Salsa tártara	9 Albóndigas agridulces Arroz integral al confeti Judías verdes Manzana fresca	10 Pollo a la pimienta con limón Frijoles negros Col al vapor Rollo de trigo integral Naranja fresca
11 Pastel de carne con salsa Puré de papas con ajo Zanahorias glaseadas Pan de trigo integral Frutas mixtas	12 Carnitas de cerdo Arroz integral con cilantro y lima Maíz a la O'Brien Tortilla de trigo integral Pera fresca Salsa para tacos	13 <b>Ensalada del Chef*</b> <i>*Pavo, jamón de pavo, huevo, queso cheddar, tomate, lechuga, col y zanahorias</i>  Rollo de trigo integral Fruta tropical Aderezo ranchero para ensaladas	14 10 Abadejo empanado Mezcla de vegetales de California  Pan multicereal  Banana fresca Salsa tártara	15 ~ <i>Día de San Patricio</i> ~ Carne de ternera salmuerizada Papas y zanahorias  Col  Rollo de pan integral Naranja fresca Galletas de avena con pasas de uva	16 Pollo mediterráneo Pilaf de arroz integral  Judías verdes  Bocadillos de piña	17 Albóndigas suecas Pasta Penne integral  Mezcla de vegetales de la huerta  Manzana fresca
18 Cerdo en salsa verde Arroz integral Frijoles pintos con pimientos rojos Pera fresca	19 Pollo a la Cazadora Pasta Penne integral Espinacas Puré de manzana	20 Sopa de vegetales de la huerta Ensalada de atún Ensalada de pepino Pan de hamburguesa de trigo integral Banana fresca	21 Pollo Tikka con crema Arroz integral con coco Cabezas de brócoli Duraznos	22 ~ <i>Comida de Cuaresma</i> ~ Abadejo empanado con pan integral Lechuga y tomate Tater Tots Pan de hamburguesa de trigo integral Postre crujiente de frutas mixtas Salsa tártara	23 Pechuga de pavo con salsa gravy Macarrones integrales con queso Zanahorias glaseadas Naranja fresca	24 Filete a la suiza Arroz integral a la florentina Vegetales mixtos Fruta tropical
25 Pollo al Pesto Pasta Rotini integral Ratatouille Bocadillos de piña	26 Lomo de cerdo glaseado con manzana Puré de papas doble batido Zanahorias glaseadas Pan de trigo integral Duraznos	27 <b>Ensalada de taco de ternera y pavo*</b> <i>*Carne de ternera y pavo molidas, frijoles negros, queso cheddar, tomate, lechuga, col y zanahorias</i>  Tortilla de trigo integral Banana fresca Salsa para tacos Aderezo ranchero para ensaladas	28 ~ <i>Comida de Pascua</i> ~ Jamón de pavo Papas gratinadas  Guisantes Rollo de trigo integral Puré de manzana Galleta de avena con crema	29 ~ <i>Comida de Cuaresma</i> ~ Pescado con rebozado de papa Cuscús integral sazonado  Hojas de berza Pera fresca Galleta con chispas de chocolate Salsa tártara	30 Chili de ternera y frijoles Granos enteros de maíz Rollo de trigo integral Naranja fresca	31 Pollo al horno Mole de semillas de calabaza Arroz integral con cilantro y lima Plátanos Fruta tropical

**MENU NOTES**

Todas las comidas incluyen 8 onzas de leche

Denota sodio ≥ 1000 mg

Las comidas pueden contener los siguientes alérgenos: cacahuetes, sésamo

Este proyecto cuenta con el apoyo de los fondos de la Ley de Estadounidenses Mayores de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del condado de San Diego, Servicios para el Envejecimiento y la Independencia.

La contribución sugerida es de \$2.50 por comida.

A ninguna persona elegible se le negará una comida debido a la falta o incapacidad de