




# SERVING SENIORS MENÚ DE ALMUERZO JULIO 2024


Gary and Mary West Senior Wellness Center

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>1</b> Jambalaya de arroz integral con camarones Cazuela de choclo Crumble de durazno integral con camarones	<b>2</b> Pata y muslo de pollo Salsa de arándano y mostaza Dijon Vegetales variados Panecillo de trigo integral Peras Margarina	<b>3</b> Sopa de guisantes partidos Pavo y queso suizo Lechuga y tomate Ensalada alemana de col Tortilla de trigo integral Puré de manzana Mayonesa y mostaza	<b>4</b> <b>Día de la Independencia</b> Caliente de carne de res Frijoles rancheros  Pan de trigo integral Crumble de frutas variadas Mostaza	<b>5</b> Pata y muslo de pollo Salsa de vinagre balsámico y miel Arroz integral tipo confetti Rodajas de zanahorias Frutas variadas Barra Nutty Buddy	<b>6</b> Albóndigas con salsa agrídulce Pasta Rotini integral Mezcla de vegetales Frutas variadas	<b>7</b> Medallón de carne de res Lechuga y tomate Tater Tots WW Pan de hamburguesa Naranja fresca Mayonesa Mostaza Kétchup
<b>8</b> Pata y muslo de pollo Salsa de mostaza Dijon Arroz integral Coles de Bruselas Manzana fresca	<b>9</b> Pavo a la King Fideos de huevo integrales Cabezas de brócoli Frutas variadas	<b>10</b> Sopa de vegetales Ensalada de huevo Ensalada de garbanzos Pan de trigo integral (2) Duraznos en dados	<b>11</b> Salteado de cerdo Arroz con cilantro y lima Guisantes verdes Pasas de uvas	<b>12</b> Filete de abadejo con crujiente de papa Zanahorias glaseadas Pan de trigo integral Crumble frutas variadas Salsa tártara Sobrecito de jugo de limón	<b>13</b> Filete Salisbury Mermelada de cebolla con vinegra balsámico Vegetales variados Panecillo de trigo integral Naranja fresca Margarina	<b>14</b> Pollo a la BBQ Macarrones con queso Hojas de berza sazonadas Peras en dados
<b>15</b> Carne de res a la criolla Arroz Pilaf Panecillo de trigo integral Frutas variadas Margarina	<b>16</b> Medallón de salmón Salsa de eneldo Arroz integral tipo confetti Vegetales variados Naranja fresca	<b>17</b> <b>Ensalada de pollo con fideos asiático*</b> <i>*Pollo en dados, espaguetis integrales, guisantes dulces, col, zanahoria, cebollín, semillas de sésamo y aderezo</i> Manzana fresca	<b>18</b> Burrito frijoles y queso Salsa para enchiladas Ensalada de choclo Duraznos en dados	<b>19</b> Pata y muslo de pollo Salsa de Marsala Arroz integral a la florentina Mezcla de vegetales Frutas variadas Galleta de avena y pasas de uva	<b>20</b> Pechuga de pavo con salsa Pasta Rotini gratinada Coles de Bruselas Peras en dados	<b>21</b> Pollo con galleta* Puré de papas cremoso Mezcla de vegetales *Galleta en plato principal Manzana fresca
<b>22</b> Pollo a la BBQ Macarrones con queso Hojas de berza sazonadas Peras en dados	<b>23</b> Cerdo al estilo sichuán Arroz integral Judías verdes y pimientos Manzana fresca	<b>24</b> <b>Taco ensalada</b> <i>*Carne molida de pavo y res, frijoles, queso, tomate</i> Tortilla de trigo integral Duraznos en dados Salsa para tacos Aderezo ranch	<b>25</b> Pata y muslo de pollo Salsa de albaricoque y mostaza Guisantes y zanahorias Pan de trigo integral Naranja fresca Margarina	<b>26</b> Filete de tilapia rebozado Papas en gajos Panecillo de trigo integral Crumble de frutas variadas Margarina Salsa tártara Kétchup Sobrecito de jugo de limón	<b>27</b> Bistec suizo Arroz integral tipo confetti Mezcla de vegetales Duraznos	<b>28</b> Medallón de champiñones Salsa romesco Pasta Penne integral Mezcla de vegetales Pasas de uvas
<b>29</b> Pastel de carne con salsa Puré de papas cremoso Mezcla de vegetales al estilo California Pan de trigo integral Manzana fresca	<b>30</b> Pollo a la cacciatore Pasta Penne integral Coles de Bruselas, choclo rodajas de zanahorias Peras en dados	<b>31</b> Sopa minestrone Ensalada de atún Ensalada de frijoles de ojo negro Pan multicereal (2) Naranja fresca				

## 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,

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.