



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<b>3/31</b> Huevos revueltos Frijoles pinto Tortilla de trigo integral Naranja fresca					<b>1</b> Frijoles refritos Queso rallado Huevos revueltos Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Mandarinas
<b>3</b> Huevos revueltos Frijoles pinto Pan multigrano Naranja fresca Margarina Gelatina	<b>4</b> Salchicha de pavo Batatas asadas Panqueques integrales Compota de manzana Jarabe	<b>5</b> Huevos duros Muffin inglés Pasas de uva Jugo de tomate Margarina Gelatina	<b>6</b> Huevos revueltos Cazuela de espinacas Muffin de arándanos Fruta mixta	<b>7</b> Burrito de desayuno Papas estilo O'Brien Duraznos en dados Salsa para tacos	<b>8</b> Medallón de huevo Salchicha de pavo Rodajas de queso cheddar Vegetales para fajitas Muffin inglés Manzana fresca Margarina Gelatina
<b>10</b> Huevos duros Ensalada de garbanzos Pan de trigo integral Naranja fresca Gelatina	<b>11</b> Salchicha de pavo Papas en cubos asadas Panqueques integrales Fruta mixta Jarabe	<b>12</b> Omelet con queso Espinacas con ajo Pan de trigo integral Manzana con fresas Margarina Gelatina	<b>13</b> Huevos revueltos Mezcla de vegetales Pan multigrano Pasas de uva Gelatina	<b>14</b> Frittata de claras de huevo Papas asadas al horno Galleta integral Peras en dados Gelatina	<b>15</b> Jamón de pavo Rodajas de queso cheddar Batatas asadas Muffin inglés Bocadillos de piña
<b>17</b> Huevos revueltos Papas estilo O'Brien Avena Manzana fresca	<b>18</b> Huevos duros Ensalada de garbanzos Muffin de arándanos Duraznos en dados	<b>19</b> Quiche de espinaca y champiñones sin masa Papas en gajos Pan de trigo integral Naranja fresca Margarina Gelatina Kétchup	<b>20</b> Galleta integral Batatas asadas Peras en dados	<b>21</b> Frittata de claras de huevo Mezcla de vegetales Galleta integral Fruta mixta Gelatina	<b>22</b> Salchichas de pavo Medallón de huevo Mezcla de vegetales Muffin inglés de trigo Bocadillos de piña Margarina Gelatina
<b>24</b> Huevos revueltos Papas en cubos asadas Cereales Cheerios Duraznos en dados	<b>25</b> Huevos duros Ensalada de garbanzos Muffin de arándanos Fruta mixta	<b>26</b> Frijoles refritos Queso rallado Huevos revueltos Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Manzana fresca	<b>27</b> Medallón de huevo Salchicha de pavo Batatas asadas Galleta integral Naranja fresca Gelatina	<b>28</b> Omelet con queso Espinacas con crema Pan multigrano Peras en dados Gelatina	<b>29</b> Salchicha de pavo Croquetas de papa Waffles integrales Duraznos en dados Jarabe

**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 y trigo.

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

Se sugiere una contribución de \$2.50 por comida.

A ninguna persona elegible se le negará una comida debido a que no puede o no tiene la capacidad de contribuir dinero.