




SERVING SENIORS MENÚ DE DESAYUNO AGOSTO 2024

SENIORS


Gary and Mary West Senior Wellness Center

Desayuno: Lunes-Viernes, 7-8 a.m./ Sábado, 8-9 a.m.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1 Omelet con queso Espinacas Pan de trigo integral Duraznos en dados Margarina Gelatina	2 Huevos duros Muffin de arándanos Peras en dados Jugo de tomate	3 Frijoles refritos Queso rallado Huevos revueltos Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Mandarinas
5 Salchicha de pavo Papas asadas en cubos Waffles de trigo integral Mandarinas Jarabe	6 Huevos revueltos Frijoles negros Pan de trigo integral Frutas variadas Margarina Gelatina	7 Huevos duros Muffin inglés integral Trocitos de piña Jugo de tomate Margarina Gelatina	8 Huevos revueltos Espinacas Muffin de arándanos Naranjas frescas Leche	9 Burrito de desayuno Papas O'Brien Duraznos en dados Salsa para tacos	10 Medallón de huevo Salchicha de pavo Rodajas de queso cheddar Batatas asadas Muffin inglés Puré de manzana
12 Omelet con queso Espinacas con ajo Pan de trigo integral Naranjas frescas Margarina Gelatina	13 Salchicha de pavo Papas O'Brien Waffles de trigo integral Manzana fresca Jarabe	14 Huevos duros Muffin inglés Duraznos en dados Jugo de tomate Margarina Gelatina	15 Huevos revueltos Ensalada de vegetales Pan multicereal Pasas de uvas Gelatina	16 Frittata de claras de huevo Papas asadas al horno Galleta integral Puré de manzana Gelatina	17 Jamón de pavo Rodajas de queso cheddar Batatas asadas Muffin inglés Trocitos de piña
19 Salchicha de pavo Salsa gravy de salchicha Batatas asadas Galleta integral Frutas variadas	20 Frijoles refritos  Queso rallado Medallón de huevo Ensalada de vegetales Tortilla de trigo integral Duraznos en dados	21 Espinacas sin corteza Quiche de champiñones Papas en gajos Cereal de salvado Naranjas frescas Ketchup	22 Huevos revueltos Papas O'Brien Avena Peras en dados	23 Huevos duros Ensalada de garbanzos Muffin de arándanos Trocitos de piña	24 Salchicha de pavo Huevos revueltos Mezcla de vegetales Muffin inglés Manzana fresca Margarina Gelatina
26 Huevos revueltos Batatas asadas Cereal de salvado Duraznos en dados	27 Huevos duros Ensalada de garbanzos Muffin de arándanos Peras en dados	28 Frijoles refritos Queso rallado Huevos revueltos Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Frutas variadas	29 Medallón de huevo Salchicha de pavo Papas asadas en cubos Galleta integral Naranjas frescas Gelatina	30 Omelet con queso Espinacas a la crema Pan multicereal Puré de manzana Gelatina	31 Salchicha de pavo Papas O'Brien Panqueques 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, trigo.

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.