



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		<b>1</b> <b>Ensalada de Taco con Pavo y Carne de Res*</b> <i>*Carne Molida de Pavo y de Res, Frijoles Negros, Queso Cheddar, Tomate y Lechuga Romana</i> Chips de Tortillas Fritas Integrales Naranja Fresca Salsa de Taco Aderezo Ranch	<b>2</b> Pollo con Manzanas y Arándanos Rojos Cuscús Integral Coles de Bruselas Puré de Manzana	<b>3</b> <b>Día de la Independencia</b> Salchicha de Carne de Res Habichuelas Rancheras Pan Integral de "Hot Dog" Crujiente Integral de Frutas Mixtas	<b>4</b> Pollo Curry Arroz Integral Vegetales Mixtos del Huerto Peras en Cubitos	<b>5</b> Carne de Cerdo a la Parmesana Espaguetis Integrales Habichuelas Blancas con Rúcula Guisantes Verdes Piña en Trozos
<b>6</b> Burrito Integral de Habichuelas y Queso Salsa de Enchilada Maíz Estilo "Chuckwagon" Ensalada de Habichuelas Tiernas Tomate y Cebolla Pasas Leche	<b>7</b> Pollo Frito Estilo Palomitas Salsa de Arándanos Rojos y Naranja Vegetales Mixtos (1 taza) Pan Integral Peras en Cubitos Leche	<b>8</b> Sopa de Crema de Brócoli Pavo y Queso Suizo Lechuga y Tomate (1 taza) Ensalada de Repollo Tortilla Integral Piña en Trozos Leche	<b>9</b> Pechuga de Pollo al Horno Salsa Scarpariello de Limón Pasta Rotini Integral Habas Vegetales Mixtos Californianos Manzana Fresca Leche	<b>10</b> Hamburguesa de Carne de Res Lechuga y Tomate (1 taza) Papas "Tater Tots" Pan Integral de Hamburguesa Crujiente Integral de Frutas Mixtas Leche	<b>11</b> Pollo con Mostaza y Albaricoque Arroz Integral Confeti Floretes de Brócoli Zanahorias Rebanadas Piña en Trozos Leche	<b>12</b> Jambalaya Integral con Camarones Maíz en Grano Repollo Hervido Panecillo Integral Naranja Fresca Leche
<b>13</b> Pollo Dijonnaise Arroz Integral Crema de Espinaca Tomates Guisados Melocotones Trozados Leche	<b>14</b> Pollo al Rey Fideos Integrales de Huevo Maíz en Grano Floretes de Brócoli Frutas Mixtas Leche	<b>15</b> <b>Ensalada de Pollo con Fideos Asiáticos*</b> <i>*Pollo en Cubos, Espaguetis Integrales, Chicharos, Repollo, Zanahorias, Cebollas Verdes, Semillas de Sésamo</i> Naranja Fresca Leche Vinagreta Balsámica	<b>16</b> Carne de Cerdo General Tso Arroz Integral Guisantes Verdes Panecillo Integral Ensalada de Pepinillos Puré de Manzana Leche	<b>17</b> Abadejo en Costra Integral de Papas Salsa de Eneldo Zanahorias Glaseadas Floretes de Brócoli Pan Integral Frutas Mixtas Galleta de Chocolate Blanco y Nuez de Macadamia Leche	<b>18</b> Hamburguesa de Carne de Res "Gravy" de Setas Papas Majadas Vegetales Mixtos Panecillo Integral Peras en Cubitos Leche	<b>19</b> Pollo Caribeño Arroz Integral con Coco Plátanos Habichuelas Tiernas con Pimientos Rojos Muffin Integral de Maíz Pasas Leche
<b>20</b> Carne de Res a la Criolla Pilaf de Lentejas y Vegetales Zanahorias Herbáceas Pan Multigrano Frutas Mixtas Leche	<b>21</b> Tilapia Vera Cruz Arroz Integral Confeti Vegetales Mixtos Panecillo Integral Manzana Fresca Leche	<b>22</b> Sopa de Lentejas Ensalada de Huevo Ensalada de Garbanzos Pan Integral Melocotones Trozados Leche	<b>23</b> Pastel de Tamal Vegetariano Maíz Fiesta Vegetales Mixtos Capri Pan Integral Piña en Trozos Leche	<b>24</b> <i>¡Nuevo!</i> Pollo al Marsala con Ajo Asado Pasta Rotini Integral Vegetales Mixtos Californianos Habichuelas Tiernas Panecillo Integral Pasas Galleta con Trocitos de Chocolate Leche	<b>25</b> Pechuga de Pavo Asada con "Gravy" Arroz Integral Floretes de Brócoli Ensalada de Remolacha Peras en Cubitos Leche	<b>26</b> Pollo y Buñuelos Tomates Guisados al Gratén Guisantes Verdes y Zanahorias Frutas Tropicales Leche
<b>27</b> Carne de Cerdo a lo Szechuan Arroz Integral Floretes de Brócoli Vegetales Mixtos Asiáticos Pan Multigrano Pasas Leche	<b>28</b> Pollo Húngaro Pasta Rotini Integral Zanahorias Glaseadas Repollo Pan Integral Naranja Fresca Leche	<b>29</b> <b>Ensalada de Pollo Tailendesa*</b> <i>*Pollo en Cubos, Pasta Penne Integral, Chicharos, Repollo, Zanahorias</i> Ensalada de Pepinillos Melocotones Trozados Leche	<b>30</b> Muslos de Pollo a la BBQ Plátanos Ensalada de Repollo Rojo y Blanco Pan Integral de Hamburguesa Manzana Fresca Leche	<b>31</b> Tilapia con Costra de Parmesano Arroz Integral Guisantes Verdes y Cebollas Zanahorias Rebanadas Panecillo Integral Frutas Mixtas Galleta de Azúcar Leche Jugo de Limón Salsa Tártara		

**NOTAS DEL MENÚ**

Todas las comidas incluyen 8oz de leche

Denota Sodio ≥1000mg

Las comidas podrían contener estos alérgenos: maní, sésamo, frutos secos, mariscos, crustáceos, soja, huevos, trigo.

**Menú Sujeto a Cambios**

Este proyecto cuenta con el apoyo de fondos de la Ley de Estadounidenses de Edad Avanzada 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.