





Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1 Sopa de vegetales Ensalada de atún Ensalada de pepino Pan hamburguesas Bocadillos de piña	2 Tikka masala de garbanzos Arroz con leche de coco Brócoli Duraznos en dados	3 Medallón de hamburguesa Lechuga y tomate Papas crocantes Pan hamburguesas Postre crujiente de frutas Kétchup Mayonesa Mostaza	4 Pollo Alfredo Pasta Penne integral Coles de Bruselas Pasas de uva	5 Filete Salisbury con salsa Arroz a la florentina Zanahorias glaseadas Fruta mixta
6 Pollo y panecillo Puré de papas cremoso Mezcla de vegetales Manzana fresca	7 Sándwich Sloppy Joe Granos enteros de choclo Ensalada de col Pan hamburguesas Peras en dados	8 Sopa de lentejas Wrap de hummus* <i>*Hummus, queso feta, lechuga, tomate, cebolla y Zanahoria orgánica con vinagreta de limón y mostaza de Dijon</i> Fruta mixta	9 Albóndigas suecas Pasta integral Mezcla de vegetales Naranja fresca	10 Jambalaya de camarón Frijoles de ojo negro Peras en dados Galleta con chocolate	11 Pollo General Tso Arroz integral Brócoli Compota de manzana	12 Pollo glaseado con sidra de manzana y mostaza Pastel de choclo Panecillo de trigo integral Bocadillos de piña
13 Milanesa de cerdo Frijoles blancos con rúcula Palito de pan integral Manzana con fresas Margarina	14 Hamburguesa de salmón Salsa de eneldo Arroz salvaje Guisantes Duraznos en dados	15 Ensalada de tacos* <i>*Carne de res y pavo molidas, frijoles negros, queso cheddar, tomate y lechuga romana</i> Tortilla de trigo integral Naranja fresca Salsa para tacos Aderezo ranch para ensaladas	16 Pollo con naranja Pasta integral Coles de Bruselas Pasas de uva	17 Arroz con cerdo frito Vegetales salteados Pasas de uva Galleta de la fortuna	18 Minipasteles de cangrejo  Pasta con langostinos Rodajas de zanahorias Fruta mixta	19 Filete Salisbury con salsa Puré de papas cremoso Brócoli Panecillo de trigo integral Manzana fresca Margarina
20 ~Cumpleaños de Martín Luther King, Jr.~ Muslo de pollo a la BBQ Macarrones con queso Ensalada de hojas de berza Fruta mixta	21 Pavo con espinacas y queso Pasta integral Guisantes y zanahorias Peras en dados	22 Sopa de vegetales Ensalada de atún Pepino y tomate Pan multigrano (2) Manzana fresca	23 Carnitas de cerdo Arroz con lima y cilantro Frijoles pinto Tortilla de trigo integral Bocadillos de piña	24 Albóndigas con marinara Pasta integral Brócoli Compota de manzana Galletas Lorna Doone	25 Pechuga de pavo con salsa Granos enteros de choclo Habichuelas Panecillo de trigo integral Naranja fresca Margarina	26 Salteado de cerdo Pasta integral Rodajas de zanahorias Postre de frutas mixtas
27 Salsa boloñesa de tofu Pasta integral Brócoli Palito de pan con ajo Manzana fresca Margarina	28 Tetrazzini integral de pavo Rodajas de zanahorias Bocadillos de piña	29 Ensalada de pavo* <i>*Pavo, queso cheddar, tomate, lechuga romana y trocitos de tocino</i> Panecillo de trigo integral Peras en dados Aderezo de queso azul Margarina	30 Medallón de hamburguesa Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan hamburguesas Duraznos en dados Kétchup Mostaza	31 Filete de tilapia empanado Arroz integral a la florentina Mezcla de vegetales Postre de frutas mixtas Jugo de limón		

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.