



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1 肉馅三明治 整粒玉米 拌卷心菜 全麦汉堡包 梨丁	2 扁豆汤 鹰嘴豆卷饼* <i>* 鹰嘴豆泥、菲达芝士、生菜、番茄、洋葱和全麦玉米饼</i> 有机胡萝卜沙拉配 柠檬油醋汁蔬菜沙拉 混合水果	3 瑞典肉丸 全麦螺旋通心粉 炒什锦蔬菜 新鲜橙子	4 -四旬斋餐- 全麦大虾什锦饭 黑豆 梨丁 巧克力曲奇	5 左宗棠鸡 糙米 西兰花 苹果酱	6 苹果汁芥末 蜜汁炒鸡 玉米砂锅 全麦卷 菠萝块 人造黄油
7 索尔兹伯里牛排配肉汁 土豆泥 什锦蔬菜 全麦面包 柑橘 人造黄油	8 姜葱炒猪肉 乡村什锦蔬菜 全麦卷 热带水果 人造黄油	9 牛肉火鸡玉米卷沙拉* <i>* 火鸡肉和牛肉、黑豆、切达芝士、番茄和罗马生菜</i> 全麦玉米饼 新鲜橙子 墨西哥肉酱 牧场沙拉酱	10 烤手枪腿 配蔓越莓第戎酱 调味彭尼馅饼 小甘蓝 新鲜苹果	11 -四旬斋餐- 迷你蟹饼 扁豆蔬菜抓饭 青豆 混合水果 全谷物燕麦苹果条 小袋柠檬汁	12 咖喱鸡 糙米 什锦蔬菜 梨丁	13 帕尔马干酪焗猪肉 芝麻菜配白豆 全麦面包棒 热带水果
14 烤鸡腿 全麦通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 新鲜苹果	15 烤奶油火鸡 糙米 浇汁胡萝卜 梨丁	16 蔬菜汤 金枪鱼沙拉 黄瓜番茄沙拉 杂粮面包 (2 条) 新鲜橙子	17 博洛尼亚素食 全麦通心粉 西兰花 全麦蒜香面包 新鲜苹果 人造黄油	18 -四旬斋餐- 奶油炖鹰嘴豆 椰子糙米饭 西兰花 菠萝块 Lorna Doones 饼干	19 肉汁火鸡胸肉 烤玉米面包屑 青豆 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油	20 匈牙利猪肉 糙米 什锦蔬菜 混合水果
21 -感恩节- 火鸡火腿 烤土豆丁 小甘蓝 全麦卷 苹果酱 燕麦葡萄干饼干 人造黄油	22 罗非鱼裹面包屑 佛罗伦萨糙米饭 加州什锦蔬菜 葡萄干 小袋柠檬汁	23 火鸡俱乐部沙拉* <i>* 火鸡肉、切达干酪、番茄、罗马生菜和熏肉丁</i> 全麦卷 柑橘 蓝奶酪沙拉酱 人造黄油	24 汉堡肉饼 生菜和番茄 农场豆子 全麦汉堡包 热带水果 番茄酱, 芥末	25 全麦烤火鸡什锦意面 豌豆和胡萝卜 全麦混合水果脆片	26 洋葱肉汁炒猪肉 糙米抓饭 什锦蔬菜 梨丁	27 烤手枪腿 配奶油辣椒酱 全麦通心粉 小甘蓝 新鲜苹果
28 马铃薯皮鳕鱼 糙米 什锦蔬菜 新鲜橙子 塔塔酱 小袋柠檬汁	29 墨西哥卷饼碗* <i>* 鸡肉、香菜酸橙糙米、黑豆、玉米、辣椒、洋葱、罗马生菜和番茄</i> 混合水果 墨西哥肉酱	30 白豆汤 火鸡胸肉片 普罗卧干酪 生菜和番茄 胡萝卜葡萄干沙拉 全麦汉堡包 新鲜苹果 芥末		博洛尼亚素食 全麦通心粉 西兰花 全麦蒜香面包 新鲜苹果 人造黄油		

菜单注释

所有餐食均包括 8 盎司牛奶

表示钠 ≥ 1000 毫克

餐食中可能含以下过敏原: 花生、芝麻、树坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、牛奶、小麦。

菜单可能会更改

该项目的资金来自圣地亚哥县卫生与公众服务机构、老龄与独立服务部门的美国老年人法案基金。建议价格为每餐 2.50 美元。

符合条件的用餐者如果没有捐款或无法捐款, 不可拒绝其用餐。