



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
			1 Huevos cocidos Ensalada de garbanzos Muffin de arándanos Naranja fresca	2 Omelet con queso Espinacas a la crema Pan multicereal Compota de manzana Jalea	3 Salchicha de pavo Papa rallada Waffles integrales Duraznos en dados Jarabe
5 Huevos revueltos Frijoles pintos Tortilla de trigo integral Naranja fresca	6 Huevos revueltos Mezcla para fajitas Papas a la O'Brien Cereales Cheerios Pasas de uva	7 Huevos cocidos Muffin de arándanos Fruta tropical Jugo de tomate	8 Frijoles refritos  Queso rallado Medallón de huevo Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Mandarinas	9 Jamón de pavo Batatas asadas Waffles integrales Frutas mixtas Margarina y jarabe	10 Omelet con queso Espinacas con ajo Pan multicereal Duraznos en dados Margarina y jalea
12 Huevos cocidos Ensalada de garbanzos Pan de trigo integral Duraznos en dados Jalea	13 Omelet con queso Espinacas con ajo Pan de trigo integral Frutas mixtas Margarina	14 Salchichas de pavo Papas asadas en dados Waffles integrales Naranja fresca Margarina y jarabe	15 Revuelto de espinacas y champiñones Mezcla de vegetales Pan multicereal Frutas mixtas Margarina y jalea	16 Frijoles refritos Huevos revueltos Mezcla para fajitas Tortilla de trigo integral Duraznos en dados	17 Jamón de pavo Queso Cheddar en rodajas Batatas asadas Muffin inglés Fruta tropical
19 Frijoles refritos Queso rallado Huevos revueltos Mezcla para fajitas Tortilla de trigo integral Frutas mixtas	20 Huevos duros Ensalada de garbanzos Pan multicereal Naranja fresca Jalea	21 Salchicha de pavo Batatas asadas Muffin inglés Peras en dados Margarina y jalea	22 Revuelto de espinacas y champiñones Papas a la O'Brien Pan de trigo integral Fruta tropical Margarina y jalea	23 Huevos duros Muffin de arándanos Pasas de uva Jugo de tomate	24 Medallón de papa rallada Panqueques integrales Bocadillos de piña Jarabe
26 Huevos revueltos Frijoles negros Muffin inglés Naranja fresca Margarina y jalea	27 Salchicha de pavo Batatas asadas Panqueques integrales Compota de manzana Jarabe	28 Huevos duros Muffin inglés Pasas de uva Jugo de tomate Margarina y jalea	29 Huevos revueltos Ensalada de espinacas, queso y tocino Muffin de arándanos Frutas mixtas	30 Burrito de desayuno Papas a la O'Brien Pasas de uva Leche Salsa para tacos	31 Medallón de huevo Salchicha de pavo Queso Cheddar en rodajas Vegetales para fajitas Muffin inglés Duraznos en dados Margarina y jalea

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8 onzas de leche.

 Indica sodio ≥1000mg

Las comidas pueden contener los siguientes alérgenos: maní, sésamo, frutos secos, mariscos, crustáceos, soja, huevos, leche, trigo.

El menú puede variar

Este proyecto es financiado con fondos de la Ley de Estadounidenses Mayores de la Agencia de Servicios de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego, Servicios para la Vejez e Independencia.

Se sugiere una contribución de \$2.50 por comida.

A ninguna persona con derecho a recibir estas comidas se le negará una comida por no poder o no contribuir con dinero.