SERVING SENIORS

Noviembre 2026 Menu de Almuerzo

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Almuerzo: lun-vie, 11 a.m., 12:15 p.m., 1:15 p.m./ sáb-dom, 11 a.m., 12:15 p.m.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
						1
						Albóndigas Teriyaki Arroz Integral Confeti Vegetales Mixtos Pan Multigrano Peras en Cubitos
2	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
Pavo Tetrazini con Pasta Integral Guisantes Verdes Maíz Fiesta Frutas Tropicales	Carne de Cerdo a la Parmesana Pasta Penne Integral Habichuelas Blancas con Rúcula Pan Multigrano Melocotones Trozados	*¡Nuevo!* **Ensalada Italiana de Pasta y Pavo** Sobre Ensalada Verde Ensalada de Garbanzos Panecillo Integral Puré de Manzana y Fresas	Pechuga de Pollo al Horno Mole de Semilla de Calabaza Arroz Integral con Cilantro y Lima Frijoles Negros Plátanos Frutas Mixtas	Hamburguesa de Salmón Salsa de Eneldo Arroz Integral Zanahorias Glaseadas Peras en Cubitos Galleta con Trocitos de Chocolate	Carne de Pechuga de Pollo Cacciatore Espaguetis Integrales Habichuelas Tiernas Naranjas Mandarinas	Carne de Cerdo Trozada Salsa Mornay Arroz Integral Vegetales Mixtos Pan Integral Pasas
9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**
Carne de Res y Pavo a lo Italiano Horneado de Pasta Penne Integral Vegetales Mixtos del Huerto Pan Multigrano Piña en Trozos Margarina	Arroz Frito con Carne de Cerdo Vegetales Mixtos Frutas Tropicales Panecillo Integral Galleta de la Fortuna	Sopa de Habichuelas Blancas Ensalada de Huevo Ensalada de Pepinillos Ensalada de Zanahorias y Pasas Pan Multigrano Peras en Cubitos	Tilapia Ennegrecida Arroz Integral Confeti Frijoles Negros Ensalada de Repollo Panecillo Integral Naranja Fresca Salsa Tártara & Jugo de Limón	Carne de Pechuga de Pollo Salsa de Curry de Coco Arroz Integral Floretes de Brócoli Coliflor Pasas	Pechuga de Pavo Asada Salsa de Arándanos Rojos y Naranja Maíz en Grano Habichuelas Tiernas Panecillo Integral Puré de Manzana	Tirillas de Pechuga de Pollo Salsa de Bruschetta Pasta Rotini Integral Vegetales Mixtos Toscanos Guisantes Verdes Crujiente de Frutas Mixtas
16	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**
Abadejo en Costra de Papas Arroz Integral con Ajo y Queso Parmesano Guisantes Verdes Zanahorias Rebanadas Frutas Mixtas	Carne de Pechuga de Pollo Salsa Ranchera Arroz Integral con Cilantro y Lima Habichuelas Charro Calabacitas Pasas	**Ensalada Asiática de Fideos con Pollo*** **Pollo, Espaguetis Integrales, Chícharos, Repollo, Cebollas Verdes, y Aderezo Asiático* Naranjas Mandarinas Vinagreta Balsámica	Chili de Pavo Floretes de Brócoli Vegetales Italianos Panecillo Integral Naranja Fresca Margarina	Sándwich Sloppy Joe Habichuelas Horneadas Zanahorias Rebanadas Pan Integral de Hamburguesa Peras en Cubitos Barrita Nutty Buddy	Carne de Muslo de Pollo Salsa Romesco Pasta Penne Integral Habichuelas Tiernas Ensalada de Pepinillos a la Criolla Frutas Mixtas	Albóndigas Agridulces Arroz Integral Vegetales Mixtos Piña en Trozos
23	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**
Carne de Pechuga de Pollo Pollo con Mostaza y Albaricoque Papas Delmonico Vegetales Mixtos Californianos Panecillo Integral Melocotones Trozados	*¡Nuevo!* **Curry japonés de carne de res** Arroz Integral Habichuelas Tiernas con Pimientos Rojos Coliflor Peras en Cubitos	Muslos de Pollo Salsa BBQ Macarrones Integrales con Queso Col Rizada Frutas Mixtas	***Especial del Día de Acción de Gracias*** Pechuga de Pavo Asada (S) "Gravy" de Ave Aderezo de Pan de Maíz Papas Majadas Habichuelas Tiernas Panecillo Integral Naranja Fresca Torta de Calabaza Margarina y Salsa de Arándano Rojo	Carne de Cerdo Trozada Mermelada de Cebolla Caramelizada con Vinagre Guisantes Verdes Zanahorias Glaseadas Panecillo Integral Peras en Cubitos Galleta Carnaval	Fajitas de Pollo Frijoles Negros Ensalada de Repollo con Cilantro Tortilla Integral Melocotones Trozados Salsa de Taco	Biftec Suizo Arroz Integral Maíz con Pimientos Rojos Habichuelas Tiernas Amandine Naranja Fresca
30						
Carne de Pechuga de Pollo Salsa Mediterránea Pasta Rotini Integral Habichuelas Tiernas Frutas Mixtas						

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8oz de leche

(S) 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 $3.00 por comida.

A ninguna persona elegible se le negará una comida por falta de o no poder contribuir.