



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
		1 Huevos Cocidos Muffins Ingles Pasas Jugo de Tomate Mantequilla/Mermelada	2 Frittata de Claro de Huevo Espinaca en Crema Muffin de MoraAzul Fruta Mixta	3 Burrito de Desayuno Integral Papas a la O'Brien Pasas Salsa para Taco	4 Torta de Huevo Torta de Salchicha de Pavo Vegetales Fiesta Muffin Ingles con Crema de Cacahuete Peras en Cubas
6 Huevos Cocidos Ensalada de Frijoles negros Muffin de MoraAzul Mandarinas	7 Omelet Espinaca al ajillo Muffin Ingles Fruta Tropical Mantequilla/Mermelada	8 Salchichas de Pavo Papas Rostizador en Cubos Waffle Integral Trozas de Pinas Mantequilla/Syrup	9 Burrito de Desayuno Integral Arroz Espanol Vegetales Fiesta Pure de Manzana	10 Frijoles Negro Torta de Huevo Fajitas de Vegetales Tortilla Integral Durazno en Trozar	11 Jamon de Pavo Camote Rostizador Muffins Ingles Fruta Tropical Mantequilla
13 Torta de Huevo Fajitas de vegetales Waffles Integral Pasas Miel	14 Chile Rellano Cazuela Frijoles Negros Muffin de Elote Naranja	15 Tortita de Salchicha de Pavo Camote Rostizado Pan Integral Fruta Tropical Mantequilla/Mermelada	16 Huevo Revuelto de Espinaca y Hongos Papas a la O'Brien Muffin Ingles Pure de Manzana Mantequilla/Mermelada	17 Huevos Cocidos Muffin Ingles Pasas Jugo de Tomate Mantequilla/Mermerada	18 Omelet Espinaca Sazonada Muffin de Plantano Fruta Mixta
20 Huevo Revuelto a la Mexican Frijoles Negros Muffin Ingles Fruta Tropical Mantequiella/Mermelada	21 Tortas de Salchicha de Pavo Camote Rostizado Panqueques Integrales Pure de Manzana Miel	22 Huevos Cocidos Muffin Ingles Pasas Jugo de Tomate Mantequilla/Mermelada	23 Omelet Espinaca en Crema Muffin de MoraAzul Fruta Mixta	24 Burrito de Desayuno Integral Papas a la O'Brien Fruta Tropical Salsa para Taco	25 Torta de Huevo Torta de Salchicha de Pavo Vegetales Fiesta Muffin Ingles Peras en Cubas
27 Torta de Huevo Torta de Salchicha de Pavo Papas Rostizador en Cubas Muffin Ingles Mermelada	28 Huevos Cocidos Ensalada de Frijoles Negros Muffin de MoraAzul Naranja	29 Huevo Revuelto de Espinaca con Hongos Gajos de Papas Pan Multigrano Peras en Cubas Ketchup/Mermalada	30 Salsa de  Salchicha Campestre Bisquet Integral Gajos de Camote Trozas de Pina	31 Omelet Crema de Espinaca Pan Integral Naranja Mantequilla/Mermelada	

Notas del Menu

Todas las comidas incluyen 8oz de leche

 Denota Sodio ≥1000mg

Las comidas pueden contener estos alergenos; leche, huevos, pescado, mariscos, nueces, cacahuates/mani, trigo, y soya

Menu Sujeto a Cambios

This project is supported by Older American's Act funds by the county of San Diego Health & Human Services Agency, Aging & Independence Services.

La contribucion sugerida es de \$2.50 por comida.