



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	2	3	4	5	6
	Tilapia Vera Cruz Arroz Integral Confeti Vegetales Mixtos Panecillo Integral Manzana Fresca Leche Jugo de Limón	Sopa de Lentejas Ensalada de Huevo Ensalada de Garbanzos Pan Integral Melocotones Trozados Leche	Pastel de Tamal Vegetariano Maíz Fiesta Vegetales Mixtos Capri Pan Integral Piña en Trozos Leche	Especial del Día del Trabajo "Hot Dog" de Carne de Res Habichuelas Rancheras Vegetales California Pan Integral de "Hot Dog" Crujiente Integral de Frutas Mixtas Leche Mostaza	Pechuga de Pavo Asada con "Gravy" Arroz Integral Floretes de Brócoli Ensalada de Remolacha Peras en Cubitos Leche	Pollo y Buñuelos Tomates Guisados al Gratén Guisantes Verdes y Zanahorias Frutas Tropicales Leche
7	8	9	10	11	12	13
Carne de Cerdo a lo Szechuan Arroz Integral Floretes de Brócoli Vegetales Mixtos Asiáticos Pan Multigrano Pasas Leche	Pollo Húngaro Pasta Rotini Integral Zanahorias Glaseadas Repollo Pan Integral Naranja Fresca Leche	Ensalada de Pollo Tailendesa* <i>* Pollo en Cubos, Pasta Penne Integral, Chicharos, Repollo, Zanahorias,</i> Ensalada de Pepinillos Melocotones Trozados Leche	Muslos de Pollo a la BBQ Plátanos Ensalada de Repollo Rojo y Blanco Pan Integral de Hamburguesa Manzana Fresca Leche	Tilapia con Costra de Parmesano Arroz Integral Guisantes Verdes y Cebollas Zanahorias Rebanadas Panecillo Integral Frutas Mixtas Galleta de Azúcar Leche Salsa Tártara Jugo de Limón	Biftec Suizo Arroz Integral Confeti Vegetales Mixtos Pan Integral Pasas Leche	Rollitos de Lasaña de Queso Pilaf de Lentejas y Vegetales Vegetales Mixtos del Huerto Panecillo Integral Frutas Tropicales Leche
14	15	16	17	18	19	20
Hamburguesa de Carne de Res "Gravy" de Cebolla Papas Majadas Vegetales Mixtos Californianos Pan Multigrano Manzana Fresca Leche	Pollo Cacciatore Pasta Penne Integral Coles de Bruselas Zanahorias "Baby" Panecillo Integral Melocotones Trozados Leche	Sopa de Habichuelas Blancas <i>¡Nuevo!</i> Ensalada de Atún con Limón y Pimienta Ensalada de Repollo Pan Multigrano Naranja Fresca Leche	Arroz Integral Frito con Pollo Chicharos Repollo Rojo Agridulce Pan Integral Frutas Mixtas Leche	Albóndigas Agridulces Arroz Integral Zanahorias Glaseadas Floretes de Brócoli Pan Integral Piña en Trozos Galleta de Crema de Avena y Pasas Leche	Carne de Cerdo con Mostaza y Sidra de Manzana Arroz Integral Guisantes Verdes Tomates Parmesanos Peras en Cubitos Leche	Muslos de Pollo a la BBQ Macarrones Integrales con Queso Col Rizada Sazonada Ensalada de Maíz con Miel y Lima Naranjas Mandarinas Leche
21	22	23	24	25	26	27
Chili Vegetariano de Frijoles Papas al Horno en Cubitos Floretes de Brócoli Pan Multigrano Pasas Leche	Biftec Salisbury "Gravy" de Cebolla Arroz Integral Zanahorias Rebanadas Panecillo Integral Piña en Trozos Leche	<i>¡Nuevo!</i> Ensalada César de Garbanzos <i>¡Nuevo!</i> Ensalada de Maíz Panecillo Integral Frutas Mixtas Leche Aderezo Caesar	Hamburguesa de Costilla de Cerdo a la BBQ Habichuelas Rancheras Vegetales Mixtos Californianos Pan Integral de Hamburguesa Peras en Cubitos Leche	<i>¡Nuevo!</i> Tilapia Ennegrecida Arroz Florentino Integral Vegetales Mixtos Ensalada de Repollo Frutas Tropicales Galleta Carnaval Leche Jugo de Limón	Tetrazzini Integral con Pavo Habichuelas Tiernas Amandine Puré de Manzana Leche	Pechuga de Pollo Cremosa con Pimentón Pasta Penne Integral Floretes de Brócoli Ensalada de Pepino y Cebolla Panecillo Integral Frutas Mixtas Leche
28	29	30				
Burrito Integral de Habichuelas y Queso Salsa de Enchilada Maíz Estilo "Chuckwagon" Ensalada de Habichuelas Tiernas, Tomates y Cebolla Pasas Leche	Pollo Frito Estilo Popcorn Salsa de Arándanos Rojos y Naranja Vegetales Mixtos Pan Integral Peras en Cubitos Leche	Sopa de Crema de Brócoli Pavo y Suiso Lechuga y Tomate Ensalada de Repollo Tortilla Integral Piña en Trozos Leche Mostaza				

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8oz de leche

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 \$2.50 por comida.
A ninguna persona elegible se le negará una comida por falta de o no poder contribuir.