

SERVING SENIORS

Noviembre 2026 Menu de Desayuno

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Desayuno: lun-vie, 7-8 a.m./ sáb, 8-9 a.m

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
2	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Revoltillo de Huevo con Espinacas y Setas Papas al Horno en Cubitos Pan Integral Avena Melocotones Trozados	Frijoles Negros Hamburguesa de Huevo Queso Rallado Tomates Guisados Fajita de Vegetales Mixtos Tortilla Integral Piña en Trozos	"Gravy" Campestre de Salchicha Pan "Biscuit" Integral Papas O'Brien Frutas Tropicales	Huevos Duros Cocidos Ensalada de Habichuelas Rojas Muffin Integral de Arándanos Azules Naranja Fresca	Omelet Papas O'Brien Crema de Espinaca Pan Integral Piña en Trozos	Hamburguesas de Salchicha de Pavo Papas "Tater Tots" Muffin Ingles Integral Melocotones Trozados
9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
Huevos Revueltos Mexicanos Habichuelas Pintas Tortilla Integral Naranjas Mandarinas	Hamburguesas de Salchicha de Pavo Papas al Horno en Cubitos Muffin Ingles Interal Puré de Manzana	Omelet Crema de Espinaca Pan Integral Frutas Tropicales	Habichuelas Pintas Queso Rallado Hamburguesa de Huevo Vegetales Mixtos Fiesta Tortilla Integral Frutas Mixtas	Hamburguesas de Salchicha de Pavo Batatas Rostizadas Muffin Integral de Arándanos Azules Piña en Trozos	Huevos Duros Cocidos Muffin Integral de Guineo Melocotones Trozados Jugo de Tomate
16	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
¡Nuevo! Bocadillos de Huevo Coliflor *¡Nuevo!* Palitos de Tostadas Francesas Integrales Naranjas Mandarinas	Omelet Col Rizada Muffin Ingles Integral Frutas Tropicales	Hamburguesas de Salchicha de Pavo Papas al Horno en Cubitos Waffles Chicos Integral Piña en Trozos	Burrito Integral de Desayuno Arroz Integral Vegetales Mixtos Fiesta Pasas	Frijoles Negros Hamburguesa de Huevo Fajita de Vegetales Mixtos Tortilla Integral Melocotones Trozados	Jamón de Pavo Batatas Rostizadas Muffin Ingles Integral Frutas Tropicales
23	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
Hamburguesas de Huevo Fajita de Vegetales Mixtos Waffles Chicos Integrales Pasas	Huevos Revueltos con Cebollas y Pimientos Frijoles Negros Muffin Integral de Maíz Naranja Fresca	Hamburguesas de Salchicha de Pavo Batatas Rostizadas (S) Pan Integral Frutas Tropicales		Huevos Duros Cocidos Jugo de Tomate Muffin Ingles Integral Pasas	Omelet Espinaca Sazonada Muffin Integral de Guineo Frutas Mixtas
30					
Huevos Revueltos Mexicanos Habichuelas Pintas English Muffin Integral Frutas Tropicales					

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.