



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
	1 Frijoles Negros Hamburguesa de Huevo Queso Rallado Tomates Guisados Fajita de Vegetales Mixtos Tortilla Integral Piña en Trozos Leche	2 Huevos Revueltos Batatas Estilo "Wedge" Pan Integral Frutas Mixtas Leche	3 Hamburguesa de Huevo Jamón de Pavo Muffin Ingles Integral Papas O'Brien Frutas Tropicales Leche	4 Omelet Crema de Espinaca Pan Integral Puré de Manzana Leche	5 Hamburguesa de Salchicha de Pavo Papa de Desayuno "Hash Brown" Muffin Ingles Integral Melocotones Trozados Leche
7 Jamón de Pavo Batatas Rostizadas Muffin Integral de Arándanos Azules Piña en Trozos Leche	8 Hamburguesa de Huevo Salchichas de Pavo Papas O'Brien Cheerios Pasas Leche	9 Huevos Duros Cocidos Muffin Integral de Guineo Frutas Tropicales Jugo de Tomate Leche	10 Habichuelas Pintas Queso Rallado Hamburguesa de Huevo Vegetales Mixtos Fiesta Tortilla Integral Naranjas Mandarinas Leche	11 Huevos Revueltos Mexicanos Habichuelas Pintas Tortilla Integral Naranja Fresca Leche	12 Omelet Crema de Espinaca Pan Multigrano Melocotones Trozados Leche
14 Huevos Duros Cocidos Ensalada de Frijoles Negros Muffin Integral de Guineo Naranja Fresca Leche	15 Omelet Espinaca al Ajillo Muffin Ingles Integral Pera en Cubitos Leche	16 Salchichas de Pavo Papas al Horno en Cubitos Mini Waffles Integrales Piña en Trozos Leche	17 Burrito Integral de Desayuno Batatas Estilo "Wedge" Puré de Manzana Leche	18 Frijoles Negros Hamburguesa de Huevo Fajita de Vegetales Mixtos Tortilla Integral Melocotones Trozados Leche	19 Jamón de Pavo Queso Suizo en Rodajas Batatas Rostizadas Pan "Biscuit" Integral Frutas Tropicales Leche
21 Hamburguesas de Huevo Fajita de Vegetales Mixtos Mini Waffles Integrales Pasas Leche	22 Chile Relleno Cazuela de Desayuno Habichuelas Pintas Flores de Brócoli Muffin Integral de Maíz Naranjas Mandarinas Leche	23 Hamburguesa de Salchicha de Pavo Batatas Rostizadas Muffin Ingles Integral Pera en Cubitos Leche	24 Revoltito de Huevo con Espinacas y setas Papas O'Brien Pan Integral Frutas Tropicales Leche	25 Huevos Duros Cocidos Muffin Integral de Arándanos Azules Pasas Jugo de Tomate Leche	26 Salchichas de Pavo Papas al Horno en Cubitos Panqueques Integrales Piña en Trozos Leche
28 Huevos Revueltos Mexicanos Frijoles Negros Muffin Ingles Integral Naranja Fresca Leche	29 Hamburguesa de Salchicha de Pavo Batatas Rostizadas Panqueques Integrales Puré de Manzana Leche	30 Huevos Duros Cocidos Muffin Ingles Integral Pasas Jugo de Tomate Leche			

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.