



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 煮鸡蛋 鹰嘴豆沙拉 杂粮面包 新鲜橙 果冻	2 火鸡香肠馅饼 烤红薯 WW 英式松饼 梨 人造黄油和果冻	3 菠菜蘑菇炒菜 奥布莱恩马铃薯 全麦面包 热带水果 人造黄油和果冻	4 煮鸡蛋 WG 蓝莓松饼 葡萄干 番茄汁	5 土耳其香肠链接 土豆布朗肉饼 全麦煎饼 菠萝花絮 糖浆
7 墨西哥炒蛋 黑豆 WW 英式松饼 新鲜橙 果冻	8 火鸡香肠馅饼 烤红薯 全麦煎饼 苹果 酱 糖浆	9 煮鸡蛋 WW 英式松饼 葡萄干 番茄汁 人造黄油和果冻	10 蛋清菜肉馅煎蛋 奶油菠菜 WG 蓝莓松饼 什锦水果	11 WG 早餐卷饼 奥布莱恩马铃薯 葡萄干 Taco Sauce	12 鸡蛋馅 火鸡香肠馅饼 嘉年华蔬菜混合物 WW 英式松饼 梨 花生酱
14 鸡蛋馅 火鸡香肠馅饼 烤土豆 WW 英式松饼 热带水果 人造黄油和果冻	15 煮鸡蛋 黑豆沙拉 WG 蓝莓松饼 新鲜橙	16 乡村香肠肉  全麦饼干 红薯楔 菠萝花絮	17 菠菜蘑菇炒菜 马铃薯角 杂粮面包 梨 番茄酱和果冻	18 蛋清菜肉馅煎蛋 嘉年华蔬菜混合物 WG 香蕉松饼 新鲜苹果	19 土耳其香肠链接 新鲜苹果 Fajita 蔬菜混合物 WW 英式松饼 热带水果
21 墨西哥炒蛋 烤土豆 全麦面包 燕麦片 桃子丁 人造黄油和果冻	22 黑豆 鸡蛋馅 奶酪丝 炖西红柿 Fajita 蔬菜混合物 WW 玉米饼 菠萝花絮	23 乡村香肠肉 全麦饼干 奥布莱恩马铃薯 热带水果	24 煮鸡蛋 黑眼豌豆沙拉 WG 蓝莓松饼 新鲜橙	25 奄列 奶油菠菜 全麦面包 苹果 酱 人造黄油和果冻	26 火鸡香肠馅饼 土豆布朗肉饼 WW 英式松饼 桃子丁 人造黄油和果冻
28 墨西哥炒蛋 斑豆 全麦玉米饼 新鲜橙	29 鸡蛋馅 土耳其香肠链接 奥布莱恩马铃薯 麦片 葡萄干	30 煮鸡蛋 WG 香蕉松饼 热带水果 番茄汁 人造奶油	31 炸豆  奶酪丝 鸡蛋馅 嘉年华蔬菜混合物 全麦玉米饼 柑橘		

MENU NOTES

All meals include 8oz of

 Denotes Sodium ≥1000mg

Meals may contain these allergens: peanuts, sesame, tree nuts, seafood, shellfish, soy, eggs, wheat.

Menu Subject to Change

This project is supported by Older American's Act funds by the county of

San Diego Health & Human Services Agency, Aging & Independence Services.

Suggested contribution is \$2.50 per meal.