



# SERVING SENIORS MENÚ DE ALMUERZO FEBRERO 2025

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Lunch: Mon-Fri, 11-12 p.m., 12:15-1 p.m., 1:15-1:45 p.m./ Sat-Sun, 11-12 p.m., 12:15-1 p.m.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1 Burrito con frijoles y queso Salsa para enchiladas Ensalada de maíz festiva Compota de manzana	2 Pollo Alfredo Pasta integral Coles de Bruselas Peras en dados
3 Champiñones con BBQ Arroz integral Ensalada con hojas de berza Pasas de uva	4 <b>Burrito en tazón*</b> <i>*Pollo, arroz integral con cilantro y lima, frijoles negros, choclo, pimientos, cebolla, lechuga romana y tomate</i>  Peras en dados Salsa para tacos	5 Sopa de frijoles blancos Ensalada de huevo Brócoli y manzana Pan para hamburguesa Fruta mixta	6 Pastel de carne con salsa Puré de papas cremoso Zanahorias glaseadas Panecillo de trigo integral Bocadillos de piña Margarina	7 Abadejo empanado con papa Mezcla de vegetales Pan para hamburguesa Manzana fresca Galleta de avena con pasas Salsa tártara Jugo de limón	8 Albóndigas agridulces Pasta integral Habichuelas Duraznos en dados	9 Pechuga de pavo con salsa Macarrones con queso Vegetales mixtos Fruta mixta
10 Filete Salisbury con salsa Arroz integral Zanahorias en rodajas Peras en dados	11 Pollo con salsa romesco Pasta integral Mezcla de vegetales Pasas de uva	12 Sopa minestrone Ensalada de macarrones con cangrejo Ensalada de remolachas Fruta mixta	13 Cerdo a la BBQ Ensalada de choclo Pan para hamburguesa Manzanas tibias	14 <b>~Día de San Valentín~</b> Lasaña vegetariana Brócoli Palito de pan con ajo Bocadillos de piña Galleta de pastel de fresas Margarina	15 Pollo en mole Arroz con lima y cilantro Frijoles pinto Mezcla de vegetales Naranja fresca	16 Albóndigas con salsa de champiñones Coles de Bruselas Panecillo de trigo integral Duraznos en dados Margarina
17 Pollo y panecillo* Puré de papas cremoso Mezcla de vegetales *Panecillo en el plato Manzana fresca	18 Sándwich Sloppy Joe Granos enteros de choclo Ensalada de col Pan para hamburguesa Peras en dados	19 Sopa de lentejas <b>Wrap de hummus*</b> <i>*Hummus, queso feta, lechuga, tomate, cebolla y</i> Ensalada de zanahoria  vinagreta de limón y mostaza Fruta mixta	20 Albóndigas suecas Pasta integral Mezcla de vegetales Naranja fresca	21 Jambalaya de camarón Frijoles de ojo negro Peras en dados Galleta de chocolate	22 Pollo General Tso Arroz integral Brócoli Compota de manzana	23 Pollo glaseado con manzana y mostaza Pastel de choclo Panecillo de trigo integral Bocadillos de piña
24 Cerdo con queso parmesano Frijoles blancos con rúcula Palitos de pan integral Manzana con fresa Margarina	25 Hamburguesa de salmón Salsa de eneldo Arroz salvaje Guisantes Duraznos en dados	26 <b>Ensalada de taco*</b> <i>*Carne de res y pavo molida, frijoles negros, queso cheddar, tomate y lechuga romana</i> Tortilla de trigo integral Naranja fresca Salsa para tacos  Aderezo ranch para ensaladas	27 Pollo con naranja Pasta integral Coles de Bruselas Pasas de uva	28 Arroz integral con pollo frito Vegetales salteados Pasas de uva Galleta de la fortuna		

### NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas del menú incluyen 8 onzas de leche

Indica sodio ≥ 1000 mg

Las comidas pueden contener los siguientes alérgenos: maní, sésamo, frutos secos, mariscos, crustáceos, soja, huevos, leche y trigo.

Este proyecto cuenta con el apoyo de los fondos de la Ley de Personas Mayores del Condado de San Diego, Agencia de Salud y Servicios Humanos, Servicios de Envejecimiento e Independencia.

Se sugiere una contribución de \$2.50 por comida.

A ninguna persona elegible se le negará una comida debido a que no puede o no tiene la capacidad de contribuir dinero.

Menú sujeto a cambios.