


星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
			1 <div>烤火鸡胸肉 鸡肉肉汁 小扁豆蔬菜抓饭 西兰花 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油</div>	2 <div>全谷物虾仁什锦炒饭 玉米砂锅 青豆 杂粮面包 梨丁 Nutty Buddy 威化棒 人造黄油</div>	2 <div>鸡腿肉 红椒杏仁酱 全谷物通心粉 胡萝卜片 黄瓜番茄沙拉 混合水果</div>	4 <div>糖醋肉丸 糙米 什锦蔬菜 菠萝块</div>
5 <div>鸡肉和饼干* 奶油土豆泥 加州什锦蔬菜 *开胃菜中提供全谷物饼干 苹果酱</div>	6 <div>多层薄三明治 整粒玉米 卷心菜沙拉 全谷物汉堡面包 梨丁</div>	7 <div>扁豆汤 鹰嘴豆酱卷饼* <i>* 鹰嘴豆酱、羊奶酪、生菜、番茄、洋葱和全麦薄饼</i> 有机彩虹胡萝卜沙拉 配柠檬第戎醋汁 混合水果</div>	8 <div>肉丸和意面酱 全谷物意大利面 什锦蔬菜 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油</div>	9 <div>虾仁盖浇饭 糙米 黑眼豆 整粒玉米 梨丁 巧克力饼干</div>	10 <div>苹果蔓越莓烤猪肉 小扁豆蔬菜抓饭 青豆 全麦卷 苹果酱 人造黄油</div>	11 <div>左宗棠鸡 糙米 胡萝卜片 西兰花 菠萝块</div>
12 <div>帕尔马干酪猪肉  芝麻菜配白豆 什锦蔬菜 全麦卷 草莓苹果酱 人造黄油</div>	13 <div>瑞典肉丸 全谷物鸡蛋面 加州什锦蔬菜 全麦面包 混合水果 人造黄油</div>	14 <div>牛肉火鸡玉米饼沙拉* <i>* 火鸡和牛肉末、黑豆、切达奶酪、番茄和罗马生菜</i> 全麦烤玉米片 新鲜橙子 墨西哥肉酱 牧场沙拉酱</div>	15 <div>柠檬鸡肉意面 烤土豆丁 小甘蓝 全麦卷 梨丁 人造黄油</div>	16 <div>土豆皮鳕鱼 菰米 焦糖胡萝卜 全麦面包 全谷物什锦水果脆片 人造黄油 塔塔酱 柠檬汁</div>	17 <div>炒猪肉 全谷物意大利面 毛豆 炒什锦蔬菜 菠萝块 幸运饼干</div>	18 <div>索尔兹伯里牛排配肉汁 奶油土豆泥 西兰花 全麦卷 苹果酱 人造黄油</div>
19 ~ 马丁·路德·金纪念日 ~ <div>烤鸡小腿 全谷物通心粉和奶酪 调味羽衣甘蓝 菠萝块</div>	20 <div>肉丸 地中海普塔内斯卡酱 全谷物鸡蛋螺旋意面 青豆 胡萝卜片 混合水果</div>	21 <div>玉米浓汤 金枪鱼沙拉 黄瓜番茄沙拉 全谷物汉堡面包 草莓苹果酱</div>	22 <div>墨西哥炖猪肉 斑豆 嘉年华什锦蔬菜 全麦玉米饼 梨丁 墨西哥肉酱</div>	23 <div>迷你蟹肉饼  炸虾全谷物意面 西兰花 菠萝块 杂粮面包 嘉年华饼干 人造黄油</div>	24 <div>肉汁火鸡胸肉 奶油土豆泥 青豆 全麦卷 新鲜橙子 人造黄油</div>	25 <div>猪肉炒糙米 胡萝卜片 炒什锦蔬菜 葡萄干</div>
26 <div>戴德拉齐尼火鸡全谷物意面 西兰花 草莓苹果酱</div>	27 <div>墨西哥辣味炖猪肉 香菜酸橙糙米饭 胡萝卜片 全谷物玉米松饼 新鲜橙子</div>	28 <div>亚洲鸡肉凉面* <i>* 鸡肉、全谷物意面、甜豌豆、卷心菜、葱花和亚洲调味酱</i> 梨丁 香醋油醋汁</div>	29 <div>汉堡肉饼 生菜和番茄 牧场什锦豆子 全谷物汉堡面包 热带水果 番茄酱 芥末酱</div>	30 <div>三文鱼肉饼配酱汁 糙米菠菜 加州什锦蔬菜 全麦卷 全谷物什锦水果脆片 柠檬汁 人造黄油</div>	31 <div>全谷物豆子奶酪卷饼 恩齐拉达辣酱 盛典玉米沙拉 青豆 苹果酱</div>	

菜单注释

所有餐食均包括 8 盎司牛奶

 表示钠 ≥1000 毫克

餐食可能含以下过敏原：花生、芝麻、树坚果、海鲜、贝类、大豆、鸡蛋、小麦。

菜单可能会更改

该项目的资金来自圣地亚哥县卫生与公众服务机构、老龄与独立服务部门的美国老年人法案基金。

建议捐赠金额为每餐 2.50 美元。

符合条件的用餐者如果没有捐款或无法捐款，不可拒绝其用餐。