



SERVING
SENIORS

Octubre 2026 Menu de Almuerzo

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Almuerzo: lun-vie, 11 a.m., 12:15 p.m., 1:15 p.m./ sáb-dom, 11 a.m., 12:15 p.m.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
			1	2	3	4
			Pechuga de Pollo al Horno Salsa Scarpariello de Limón Pasta Rotini Integral Habas Vegetales Mixtos Californianos Manzana Fresca	Hamburguesa de Carne de Res Lechuga y Tomate Papas "Tater Tots" Pan Integral de Hamburguesa Crujiente Integral de Frutas Mixtas Mostaza y Ketchup	Pollo con Mostaza y Albaricoque Arroz Integral Confeti Floretes de Brócoli Zanahorias Rebanadas Piña en Trozos	Jambalaya Integral con Camarones Maíz en Grano Repollo Hervido Panecillo Integral Naranja Fresca
5	6	7	8	9	10	11
Abadejo en Costra de Papas Arroz Integral con Ajo y Queso Parmesano Guisantes Verdes Zanahorias Rebanadas Frutas Mixtas	Carne de Pechuga de Pollo Salsa Ranchera Arroz Integral con Cilantro y Lima Habichuelas Charro Calabacitas Pasas	Ensalada Asiática de Fideos con Pollo *Pollo, Espaguetis Integrales, Chicharos, Repollo, Cebollas Verdes, y Aderezo Asiático Naranjas Mandarinas Vinagreta Balsámica	Chili de Pavo Floretes de Brócoli Vegetales Italianos Panecillo Integral Naranja Fresca Margarina	Sándwich Sloppy Joe Habichuelas Horneadas Zanahorias Rebanadas Pan Integral de Hamburguesa Peras en Cubitos Barrita Nutty Buddy Ketchup, Mostaza, y Mayo	Carne de Muslo de Pollo Salsa Romesco Pasta Penne Integral Habichuelas Tiernas Ensalada de Pepinillos a la Criolla Frutas Mixtas	Albóndigas Agridulces Arroz Integral Vegetales Mixtos Piña en Trozos
12	13	14	15	16	17	18
Carne de Pechuga de Pollo Pollo con Mostaza y Albaricoque Papas Delmonico Vegetales Mixtos Californianos Panecillo Integral Melocotones Trozados Margarina	<i>¡Nuevo!</i> Curry japonés de carne de Res Arroz Integral Coliflor Habichuelas Tiernas con Pimientos Rojos Peras en Cubitos	Sopa de Lentejas Pechuga de Pavo Rebanada Queso Provolone Lechuga y Tomate Ensalada de Brócoli y Pasas Pan Multigrano Piña en Trozos	Muslos de Pollo Salsa BBQ Macarrones Integrales con Queso Col Rizada Frutas Mixtas	Carne de Cerdo Trozada Mermelada de Cebolla Caramelizada con Vinagre Balsámico Guisantes Verdes Zanahorias Glaseadas Panecillo Integral Peras en Cubitos Galleta Carnaval	Fajitas de Pollo Frijoles Negros Ensalada de Repollo con Cilantro Tortilla Integral Melocotones Trozados Salsa de Taco	Biftec Suizo Arroz Integral Maíz con Pimientos Rojos Habichuelas Tiernas Amandine Naranja Fresca
19	20	21	22	23	24	25
Carne de Pechuga de Pollo Salsa Mediterránea Pasta Rotini Integral Habichuelas Tiernas Frutas Mixtas	Cerdo con Salsa Verde de Chile Habichuelas Pintas Maíz O'Brien Tortilla Integral Peras en Cubitos Salsa de Taco	<i>¡Nuevo!</i> Ensalada de Pollo a la BBQ Queso "Cheddar" Rallado Panecillo Integral Frutas Tropicales Margarina Aderezo Ranch	Abadejo en Costra de Papas Arroz "Sucio" Integral Vegetales Mixtos Ensalada de Repollo Puré de Manzana y Fresas Salsa Tártara & Jugo de Limón	Albóndigas Suecas de Carne de Res Pasta Penne Integral Floretes de Brócoli Coliflor Naranja Fresca Galleta de Crema de Avena y Pasas	Pastelón de Carne de Res "Gravy" Marrón Papas Majadas al Ajillo Zanahorias Glaseadas Panecillo Integral Frutas Mixtas Margarina	Hamburguesa de Costilla de Cerdo a la BBQ Salsa BBQ Habichuelas Horneadas Maíz en Grano Pan Integral de Hamburguesa Puré de Manzana
26	27	28	29	30	31	
Carne de Cerdo Trozada Salsa Dijonnaise Arroz Integral Guisantes Verdes Zanahorias Rebanadas Peras en Cubitos	<i>¡Nuevo!</i> Pollo Tinga Arroz Integral con Cilantro y Lima Vegetales Mixtos Fiesta Ensalada de Maíz con Miel y Lima Frutas Mixtas	Sopa de Crema de Tomate* Ensalada de Atún Ensalada de Pepinillos Ensalada de Zanahorias y Pasas Pan Integral de Hamburguesa Piña en Trozos	Salsa de Espagueti de Pavo Espaguetis Integrales Floretes de Brócoli Coliflor Pasas	<i>Especial de Halloween</i> Taco de Pescado (Bacalao) Arroz Integral con Cilantro y Lima Frijoles Negros Ensalada de Repollo con Cilantro Tortilla Integral Piña en Trozos Salsa de Taco	Carne de Muslo de Pollo Salsa Alfredo Pasta Penne Integral Zanahorias Rebanadas Coles de Bruselas Pasas	

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.