



SERVING SENIORS MENÚ DE ALMUERZO OCTUBRE 2024


Gary and Mary West Senior Wellness Center

Almuerzo: Lunes-Viernes, 11 a.m., 12:15 p.m., 1:15 p.m./ Sábado-Domingo, 11 a.m., 12:15 p.m.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1 Pavo a la King Fideos de huevo integrales Cabezas de brócoli Fruta mixta	2 Sopa de lentejas Ensalada de huevo Ensalada de garbanzos Pan de trigo integral (2) Duraznos en cubos	3 Salteado de cerdo Arroz con cilantro y lima Guisantes verdes Pasas de uva	4 Abadejo rebozado con papa Zanahorias glaseadas Pan de trigo integral Postre de fruta mixta Margarina Salsa tártara Paquete de jugo de limón	5 Bistec Salisbury Cebolla y vinagre balsámico Vegetales mixtos Panecillo de trigo integral Naranja fresca Margarina	6 Pollo a la BBQ Macarrones con queso Hojas de col berza sazonadas Peras en cubos
7 Cerdo en salsa verde Arroz integral Pintos con pimientos rojos Peras en cubos	8 Tikka Masala de garbanzos Arroz integral con coco Brócoli Duraznos en cubos	9 Sopa de vegetales Ensalada de atún Ensalada de pepino WW pan para hamburguesas Bocadillos de piña	10 Pollo a la BBQ Macarrones con queso Hojas de col berza sazonadas Naranja fresca	11 Medallón de hamburguesa Lechuga y tomate Tater Tots WW pan para hamburguesas Postre de fruta mixta Kétchup, mayonesa, mostaza	12 Pollo Alfredo Pasta Penne integral Coles de Bruselas Pasas de uva	13 Bistec Salisbury con salsa Arroz integral a la florentina Zanahorias glaseadas Fruta mixta
14 Pollo agridulce con naranja Fideos integrales Judías verdes Peras en cubos	15 Cerdo a la parmesana  Frijoles blancos con rúcula Palito de pan integral Duraznos en cubos Margarina	16 *Ensalada de tacos <i>*Carne de res y pavo, frijoles, queso, tomate y lechuga</i> Tortilla de trigo integral Compota de manzana y fresas Salsa para tacos Aderezo ranch para ensaladas	17 Pollo con mole de semilla de calabaza Arroz con cilantro y lima Plátanos Fruta mixta	18 Medallón de salmón Salsa de eneldo Pasta Penne a la Florentina Zanahorias glaseadas Peras en cubos Galleta con chocolate	19 Burrito de frijoles y queso Salsa para enchiladas Choclo con vegetales surtidos Naranja fresca	20 Cerdo con salsa mornay Vegetales mixtos Pan de trigo integral Compota de manzana Margarina
21 Bistec Salisbury Salsa de cebolla Papas a la Delmónico Mezcla de vegetales Panecillo de trigo integral Manzana fresca Margarina	22 Pechuga de pavo con salsa Granos enteros de choclo Judías verdes Panecillo de trigo integral Compota de manzana y fresas Margarina	23 Sopa de frijoles blancos Ensalada de huevo Ensalada de zanahoria Pan multigrano (2) Fruta mixta	24 Tilapia empanado Frijoles de lima Panecillo de trigo integral Naranja fresca Salsa tártara Margarina Jugo de limón	25 Medallones de champiñones Salsa Romesco Pasta Rotini integral Mezcla de vegetales Postre de fruta mixta	26 Cerdo frito con arroz integral Vegetales mixtos Peras en cubos Galleta de la fortuna	27 Cuarto de muslo de pollo Curry de coco Arroz integral Cabezas de brócoli Pasas de uva
28 Minipasteles de cangrejo  Espagueti con langostinos Guisantes y zanahorias Fruta mixta	29 Tazón de burrito* <i>*Pollo, arroz integral con cilantro y lima, frijoles negros, choclo, pimientos, cebolla, lechuga romana y tomate</i> Pasas de uva Salsa para tacos	30 Ensalada de pollo con fideos <i>*Pollo, espagueti integral, guisantes dulces, col, cebollín y aderezo asiático</i> Manzana fresca Vinagreta balsámica	31 ~Halloween~ Carne de res Ensalada de col Pan de trigo integral Postre de fruta mixta Leche Mostaza			

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8 onzas de leche

 Indica Sodio ≥ 1000 mg

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

Este proyecto está respaldado por fondos de la Ley de Estadounidenses Mayores de la Agencia de Servicios de Salud y Servicios Humanos, Servicios de Envejecimiento e Independencia del condado de San Diego.

Se sugiere una contribución de \$2.50 por comida. A ninguna persona con derecho a recibir estas comidas se le negará una comida debido a su falta o incapacidad para aportar dinero.