



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1 Ensalada de Burrito* <i>*Pollo, Arroz Integral con Cilantro y Lima, Frijoles Negros, Maíz, Pimientos, Cebollas, Lechuga Romana y Tomate</i> Peras en Cubitos Galleta de Mantequilla de Maní Salsa de Taco	2 Arroz Frito Vegetariano Vegetales Mixtos del Huerto Frutas Tropicales	3 Carne de Cerdo con Salsa Monray Pasta Primavera Integral Vegetales Mixtos Frutas Mixtas
4 Pastelón de Carne de Res con con "Gravy" Papas Majadas Zanahorias Glaseadas Panecillo Integral Peras en Cubitos	5 ~Cinco de Mayo~ Burrito Integral de Habichuelas y Queso Salsa de Enchilada Maíz Fiesta Habichuelas Tiernas Pasas	6 Sopa de Habichuelas Blancas Ensalada de Macarrones integrales con Jaiba Ensalada de Guisantes Negros Naranja Fresca	7 Hamburguesa de Costilla de Cerdo Estilo BBQ Col Rizada Pan Integral de Hamburguesa Manzanas Calientes Especiadas	8 ~ Día de las Madres~ Biftec Salisbury con "Gravy" Macarrones Integrales con Queso Floretes de Brócoli Pan Multigrano Piña en Trozos Galleta de Fresa	9 Pollo con Salsa Peri Peri Arroz Integral con Cilantro y Lima Vegetales Mixtos Pasas	10 Albóndigas de Carne de Res con "Gravy" de Setas Papas Majadas Coles de Bruselas Pan Integral Frutas Tropicales
11 Albóndigas Suecas de Carne de Res Pasta Rotini Integral Floretes de Brócoli Naranja Fresca	12 Pollo y Buñuelos* Papas Majadas Vegetales Mixtos California *Pan "Biscuit" con el Plato Principal Puré de Manzana	13 Sopa de Lentejas Wrap de Hummus* <i>*Hummus, Queso Feta, Lechuga, Toamate, Cebolla y Tortilla Integral</i> Arcoiris de Zanahorias Organicas Ensalada con Vinagreta de Limon Dijon Melocotones Trozados	14 Sándwich Sloppy Joe Maíz en Grano Ensalada de Repollo Alemana Pan Integral de Hamburguesa Pasas	15 Abadejo en Costra de Papas Guisantes Negros Zanahorias Glaseadas Panecillo Integral Piña en Trozos Galleta con Trocitos de Chocolate	16 Carne de Cerdo a lo Szechuan Arroz Integral Vegetales Mixtos Naranjas Mandarinas	17 Muslos de Pollo a la BBQ Macarrones Integrales con Queso Col Rizada Frutas Mixtas
18 Biftec Salisbury con "Gravy" Papas Majadas Zanahorias Glaseadas Pan Integral Naranjas Mandarinas	19 Carne de Cerdo con Salsa de Jengibre y Cebolla Vegetales Mixtos Panecillo Integral Frutas Tropicales	20 Ensalada de Taco con Pavo <i>*Carne Molida de Pavo y de Res, Frijoles Negros, Queso Cheddar, Tomate y Lechuga Romana</i> Chips de Tortillas Fritas integrales Naranja Fresca Salsa de Taco Aderezo Ranch	21 Pollo con Manzanas y Arandanod Rojos Cuscús Integral Coles de Bruselas Puré de Manzana	22 ~ Día de los Caídos~ Hamburguesa de Carne de Res Lechuga y Tomate Habichuelas Rancheras Pan Integral de Hamburguesa Crujiente Integral de Frutas Mixtas	23 Pollo Curry Arroz Integral Vegetales Mixtos del Huerto Peras en Cubitos	24 Carne de Cerdo a la Parmesana Espaguetis Integrales Habichuelas Blancas con Rucula Guisantes Verdes Piña en Trozos
25 Pechuga de Pollo a la BBQ Macarrones Integrales con Queso Col Rizada Puré de Manzana	26 Pavo Divan Arroz Integral Zanahorias Glaseadas Frutas Mixtas	27 Sopa de Vegetales Ensalada de Atún con Limon y pimienta Ensalada de Tomates y Pepinillos Pan Integral de Hamburguesa Naranja Fresca	28 Carnita de Cerdo Arroz Integral con Cilantro y Lima Habichuelas Pintas Vegetales Mixtos Fiesta Pasas	29 Albóndigas y Salsa de Espaguetis Espaguetis Integrales Habichuelas Tiernas Pan Multigrano Piña en Trozos Galleta con Trocitos de Chocolate	30 Pechuga de Pavo con "Gravy" Guisantes Verdes Zanahorias Rebanadas Panecillo Integral Naranja Fresca	31 Carne de Cerdo a lo Húngaro Arroz Integral Vegetales Mixtos Peras en Cubitos

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8oz de leche

Denota Sodio ≥1000mg

Las comidas pueden 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.