



Almuerzo Menu Agosto 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	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
				1 Pescado con Constra de Parmesano Zanahorias Chicharos y Cebollas Panecillo Integral Fruta Mixta Galleta de Carneval Salsa Tartara Jugo de Limon	2 Carne con Gravy Arroz Integral Confetti Vegetables Mixto Pan Integral Pasas Mantequilla	3 Rollo de Lasana Pilaf de Arroz con Lentejas Venduras del huerto Peras en Cubas Panecillo Integral Fruta Tropical Mantequilla
4 Meatloaf Gravy de Cebolla Pure de Papas Vegetables California Pan Multigrano	5 Pollo a la Cacciatore Pasta Penne Integral Coles de Bruselas Zanahorias Panecillo Integral Duranznos de Cubos Mantequilla	6 Sopa de Menestron Ensalada de Atun Ensalada de Guisantes Ojo Negro Pan Integrals (2) Naranja	7 Arroz Integral Frito con Pollo Guisantes Dulces Col Roja Agridulce Pan Integral Fruta Mixta Mantequilla	8 Albondijas Suecas Fideos de Huevos (Integral) Zanahorias Glaseadas Brocoli Panecillo Integral Troz de Pina Galleta de Avena y Pasas	9 Puerco con Sidra de Manzana y Mostaza Arroz Integral Confetti Chicharos con Pimiento Rojo Tomates con Queso Parmesano Peras en Cubas	10 Pierna de Pollo a la BBQ Macarrones con Queso Hojas de Berzas Sazonadas Ensalada de Papa Mandarinas
11 Chili de Frijoles Vegetariano Papas Rostizador en Cubos Brocoli Pan Integral Pasas Mantequilla	12 Fileto Salisbury Gravy de Cebolla Arroz Integral Zanahorias Panecillo Integral Troz de Pina Mantequilla	13 Sopa de Lentejas Wrap de Hummus <i>Hummus, queso feta, legucha tomate, cebolla y tortilla de trigo</i> Ensalada de Zanahoria con Aderezo de Limon y Mostaza Dijon Fruta Mixta	14 Costilla de Puerco a la BBQ Frijoles Rancheros Elote Pan de Hamburguesa Integral Peras en Cubas Salsa BBQ	15 Pescado Enpansado con Papa Macarrones con Queso Vegetables Mezclada Ensalada de Col Fruta Tropical Galleta de Azucar Salsa Tartara Jugo de Limon	16 Tetrizzini de Pavo Ejotes con Almendras Pure de Manzana	17 Pollo en Crema con Paprika Penne Integral Brocoli Ensalada de Betabel Panecillo Integral Fruta Mixta Mantequilla
18 Burrito Integral de Frijole con Queso Salsa de Enchilada Elote al O'Brien Ejotes, Tomates con Cebolla Pasas	19 Pollitos Empanizados Salsa de Arandanos con Naranja Vegetables Mixto Pan Integral Peras en Cubas Mantequilla	20 Sopa de Crema de Brocoli Pavo & Queso Provolone Lechuga y Tomate Ensalada de Col Tortilla Integral Troz de Pina Mostaza	21 Pechuga de Pollo Horneada <i>Salsa de Limon Scarpariello</i> Pasta de Rotini Integral Frijole de Lima Vegetables California Manzana	22 Carne de Hamburguesa Lechuga y Tomate Patatas Fritas Pand de Hamburguesa Integral Fruta con Cubretura Crujiente Ketchup Mostaza	23 Pollo con Salsa de Mostaza y Chabacano Arroz Integral Confetti Brocoli Zanahorias Troz de Pina	24 Jambalaya de Camaron Caserola de Elote Rapollo al Vapor Panecillo Integral Naranja Mantequilla
Pollo con Mostaza Dijon Arroz Integral Tomates Guisados Duranznos de Cubos	26 Pavo al Rey Pasta Integral Elote Brocoli Fruta Mixta	27 Sopa de Vegetales Ensalada de Huevo Ensalada de Garbanzos Pan Integral (2) Naranja	28 Trozos de Puerco en Salsa General Tso Arroz Integral Frito con Pollo Chicharos Panecillo Integral Ensalada de Pepino Pure Manzana Mantequilla	29 Carne Criolla Lenjetas con Vegetales Zanahorias Sazonadas Pan Integral Fruta Mixta Mantequilla	30 Fileto Salisbury Mermelada de Cebolla Caramelizada Pure de papas Vegetables Mixto Panecillo Integral Peras en Cubas Mantequilla	31 Pollo de Caribe Arroz con leche de coco Plantano Macho Ejotes Muffin de Elote Integral Pasas Mantequilla

Notas del Menu

Todas las comidas incluyen 8oz de leche

Denota Sodio ≥1000mg

Las comidas pueden contener estos alergenos: leche, huevos, pescado, mariscos, nueces, cacahuates/mani, trigo, y soya

Menu Sujeto a Cambios

This project is supported by Older American's Act funds by the county of San Diego Health & Human Services Agency, Aging & Independence Services. La contribucion sugerida es de \$2.50 por comida.

A ninguna person elegible se le negara una comida por no contribuir o por no poder contribuir.