



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1 Huevos Revueltos con Espinaca Papas al Horno en Cubitos Pan Integral Melocotones Trozados	2 Habichuelas Charro Hamburguesa de Huevo Queso Rallada Tomates Guisados Fajita de Vegetales Mixtos Tortilla Integral Piña en Trozos	3 "Gravy" Campestre de Salchicha Pan "Biscui" Integral Papas O'Brien Pasas	4 Omelet Crema de Espinaca Pan Integral Melocotones Trozados	5 Huevos Duros Cocidos Ensalada de Habichuelas Rojas Muffin Integral de Arándanos Azules Puré de Manzana	6 Hamburguesa de Salchicha de Pavo Papas "Tater Tots" Muffin Ingles Integral Piña en Trozos
8 Huevos Revueltos Mexicanos Habichuelas Charro Tortilla Integral Naranja Fresca Salsa de Taco	9 Frijoles Refritos Hamburguesa de Huevo Papas al Horno en Cubitos Fajita de Vegetales Mixtos Tortilla Integral Pasas	10 Omelet Crema de Espinaca Pan Integral Frutas Tropicales	11 Hamburguesa de Salchicha de Pavo Batatas Rostizadas Muffin Integral de Arándanos Azules Frutas Mixtas	12 Hamburguesa de Huevo Salchichas de Pavo Vegetales Mixtos Fiesta Muffin Ingles Integral Piña en Trozos	13 Huevos Duros Cocidos Muffin Integral de Guineo Melocotones Trozados Jugo de Tomate
15 Huevos Duros Cocidos Ensalada de Frijoles Negros Muffin Integral de Arándanos Azules Naranjas Mandarinas	16 Omelet Espinaca al Ajillo Muffin Ingles Integral Puré de Manzana	17 Hamburguesa de Salchicha de Pavo Papas al Horno en Cubitos Panqueques Integrales Piña en Trozos	18 Habichuelas Charro Hamburguesa de Huevo Queso Rallada Fajita de Vegetales Mixtos Tortilla Integral Pasas	19 Burrito Integral de Desayuno Vegetales Mixtos Fiesta Melocotones Trozados Salsa de Taco	20 Hamburguesa de Salchicha de Pavo Batatas Rostizadas Muffin Ingles Integral Naranja Fresca
22 Hamburguesa de Salchicha de pavo Batatas Rostizadas Muffin Ingles Integral Frutas mixtas	23 Huevos Revueltos con Cebollas y Pimientos Habichuelas Charro Muffin Integral de Maíz Naranja Fresca	24 Hamburguesa de Huevo Fajita de Vegetales Mixtos Waffles chicos Integrales Piña en Trozos	25 Huevos Revueltos con Espinaca Papas O'Brien Pan Integral Peras en Cubitos	26 Omelet Crema de Espinaca Muffin Integral de Guineo Puré de Manzana	27 Huevos Duros Cocidos Muffin Ingles Integral Jugo de Tomate Frutas Mixtas
29 Huevos Revueltos Mexicanos Habichuelas Charro Muffin Ingles Integral Frutas Tropicales	30 Hamburguesa de Salchicha de Pavo Batatas Rostizadas Panqueques Integrales 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.