



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					1 Jamón de pavo Rodajas de queso cheddar Batatas asadas Muffin inglés integral Bocadillos de piña
3 Huevos revueltos Papas estilo O'Brien Avena Manzana fresca	4 Huevos duros Ensalada de garbanzos Muffin de arándanos Duraznos en dados	5 Quiche de espinaca y champiñones sin masa Papas en gajos Pan de trigo integral Naranja fresca Margarina Gelatina Kétchup	6 Salsa de salchicha Galleta integral Batatas asadas Peras en dados	7 Frittata de claras de huevo Mezcla de vegetales Galleta integral Fruta mixta Gelatina	8 Salchichas de pavo Medallón de huevo Mezcla de vegetales Muffin inglés integral Bocadillos de piña Margarina Gelatina
10 Huevos revueltos Papas en cubos asadas Cereales Cheerios Duraznos en dados	11 Huevos duros Ensalada de garbanzos Muffin de arándanos Fruta mixta	12 Frijoles refritos Queso rallado Huevos revueltos Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Manzana fresca	13 Medallón de huevo Salchicha de pavo Batatas asadas Galleta integral Naranja fresca Gelatina	14 Omelet de queso Espinacas con crema Pan multigrano Peras en dados Gelatina	15 Salchicha de pavo Croquetas de papa Waffles integrales Duraznos en dados Jarabe
17 Huevos revueltos Frijoles pinto Tortilla de trigo integral Naranja fresca	18 Quiche de espinaca y champiñones sin masa Papas estilo O'Brien Avena Pasas de uva	19 Huevos duros Muffin inglés integral Bocadillos de piña Jugo de tomate Margarina Gelatina	20 Frijoles refritos  Queso rallado Medallón de huevo Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Duraznos en dados	21 Jamón de pavo Batatas asadas Waffles integrales Bocadillos de piña Margarina Jarabe	22 Omelet de queso Espinacas con ajo Pan multigrano Fruta mixta Margarina Gelatina
24 Salchichas de pavo  Croquetas de papa Panqueques integrales Fruta mixta Jarabe	25 Huevos duros Ensalada de garbanzos Pan multigrano Naranja fresca Gelatina	26 Salchicha de pavo Batatas asadas Muffin inglés integral Peras en dados Gelatina	27 Quiche de espinaca y champiñones sin masa Papas estilo O'Brien Pan de trigo integral Duraznos en dados Margarina Gelatina	28 Huevos duros Muffin de arándanos Manzana fresca Jugo de tomate	

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8 onzas de leche

 Indica sodio ≥ 1000 mg

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

Este proyecto cuenta con el apoyo de los fondos de la Ley de Personas Mayores del Condado de San Diego, Agencia de Salud y Servicios Humanos, Servicios de Envejecimiento e Independencia.

Se sugiere una contribución de \$2.50 por comida.

A ninguna persona elegible se le negará una comida debido a que no puede o no tiene la capacidad de contribuir dinero.

Menú sujeto a cambios.