



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
	1 Huevos Cocidos Ensalada de garbanzos Pan Multigrano Naranja Mermelada	2 Tortita de Salchicha Camote Rostizado Muffin Ingles Pera en Cubo Mantequilla/Mermelada	3 Huevo Revuelto con Espinach y Hongos Papas a la O'brien Pan Integral Fruta tropical Mantequilla/Mermelada	4 Huevos Cocidos Muffin de MoraAzul Pasas Jugo de Tomate	5 Salchichas de Pavo Torta de Papa Rayada Panqueques Intergrals Trozos de Pina Miel
7 Huevo revuelto a la Mexican Frijoles Negros Muffin Ingles Naranja Mermelada	8 Tortas de Salchicha de Pavo Camote Rostizado Panqueques Integrales Pure de Manzana Meil	9 Huevos Cocidos Muffin Ingles Pasas Jugo de Tomate Mantequilla/Mermelada	10 Frittata de Claro de Huevo Espinaca en Crema Muffin de MoraAzul Fruta Mixta	11 Burrito de Desayuno (integral) Papas a la O'Brien Pasas Salsa para taco	12 Torta de Huevo Torta de Salchicha de Pavo Vegetales Fiesta Muffin Ingles Peras en Cubos Crema de Cacahuete
14 Torta de Huevo Torta de Salchicha de Pavo Papas Rostizados en Cubos Muffin Ingles Fruta Tropical Mantequilla/Mermelada	15 Huevos Cocidos Ensalada de Frijoles Negros Muffin de MoraAzul Naranja	16 Salsa de  Salchicha Campestre Bisquet Integral Gajos de Camote Trozos de Pina	17 Huevo Revuelto con Espinach y Hongos Gajos de Papas Pan Multigrano Pera en trozos Ketchup y Mermelada	18 Frittata de Clara de Huevo Mezcla de Vegetales Fiesta Muffin de Platano Manzana	19 Salchichas de Pavo Torta de Huevo Fajitas de Vegetales Muffin Ingles Fruta Tropical
21 Huevo revuelto a la Mexican Papas Rostizados en Cubos Pan Integral Avena Durazno en trozar Mantequilla/Mermelada	22 Frijoles Negros Egg Patty Queso Rayado Guisado de Tomate Fajita de Vegetalbe Tortilla Integral Pina en Trozas	23 Salsa de Salchicha Campestre Bisquet Integral Papas a la O'Brien Fruta Tropical	24 Huevos Cocidos Ensalada de guisantes ojo negros Muffin de MoraAzul Naranja	25 Omelet de Queso Espinaca en Crema Pan Integral Pure de Manzana Mantequilla/Mermelada	26 Torta de Salchicha de Pavo Torta de Papa Rayada Muffin Ingles Durazno en Trozas Mantequilla/Mermelada
28 Huevo revuelto a la Mexican Frijoles Pinto Tortilla Integral Naranja	29 Torta de Huevo Salchichas de Pavo Papas a la O'Brien Cereal Cheerios Pasas	30 Huevos Cocidos Muffin de Platano Fruta Tropical Jugo de Tomate Mantequilla	31 Frijoles Refritos  Queso Rayado Torta de Huevo Vegetales Fiesta Tortilla Integrals Mandarinas		

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 persona elegible se le negara una comida por no contribuir o por no poder contribuir.