



# MENÚ DE DESAYUNO ENERO 2026

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
			<b>1</b> Burrito de Desayuno Integral Arroz Espanol Vegetales Fiesta Pure de Manzana	<b>2</b> Frijoles Negros Torta de Huevo Fajitas de Vegetales Tortilla Integral Trozas de Duraznos	<b>3</b> Jamon de Pavo Camote Rostizado Muffin Ingles Fruta Tropical Mantequilla	<b>4</b> Huevos Cocidos Ensalada de Frijoles Muffin de Plantano Mandarinas
<b>5</b> Torta de Salchicha de Pavo Camote Rostizado Avena Fruta Mixta Mantequilla	<b>6</b> Huevos Revueltos con Pimientos y Cebollas Frijoles Charros Muffin de Elote Naranja	<b>7</b> Tortas de Huevos Fajitas de Vegetales Waffles Integral Fruta Tropical Jarabe	<b>8</b> Huevos Revueltos de Espinaca y Hongos Papas a la O'Brien Pan Integral Pure de Manzana Mantequilla/Mermelada	<b>9</b> Huevos Cocidos Jugo de Tomate Muffin Ingles Pasas Mantequilla/Mermelada	<b>10</b> Huevos Horneados con tres quesos Espinacas Sazonadas Muffin de Elote Fruta Mixta	<b>11</b> Salchichas de Pavo Papas Rostizado en Cubos Panqueques Integrales Trozas de Duraznos Jarabe
<b>12</b> Huevos Revueltos a la Mexican Frijoles Charros Muffin Ingles Fruta Tropical Mantequilla/Mermelada	<b>13</b> Salchichas de Pavo Camote Rostizado Panqueques Integrales Peras en Cubos Jarabe	<b>14</b> Huevos Cocidos Muffin Ingles Pasas Jugo de Tomate Mantequilla/ Mermelada	<b>15</b> Omelet Espinaca en Crema Muffin de Mora Azul Fruta Tropical	<b>16</b> Burrito de Desayuno Integral Papas a la O'Brien Naranja	<b>17</b> Torta de Huevo Salchichas de Pavo Fajitas de Vegetales Muffin Ingles Pasas Mantequilla/Mermelada	<b>18</b> Huevos Revueltos con Espinaca y Hongos Patatas Fritas Bisquet Integral Trozas de Duraznos Ketchup y Mermelada
<b>19 ~ Martin Luther King, Jr. Day ~</b> Torta de Huevo Salchichas de Pavo Papas Rostizadas en Cubos Muffin Ingles Fruta Tropical Mantequilla/Mermelada	<b>20</b> Huevos Cocidos Ensalada de Frijoles Negros Muffin de Mora Azul Naranja	<b>21</b> Huevos Revueltos con Espinaca y Hongos Patatas Fritas Pan Multigrano Peras en Cubos Ketchup/ Mantequilla/ Mermelada	<b>22</b> Salsa de Salchicha Campestre Bisquet Integral Camote Rostizador Trozas de Pina	<b>23</b> Omelet Espinaca en Crema Pan Integral Fruta Tropical Mantequilla/Mermelada	<b>24</b> Salchichas de Pavo Torta de Huevo Fajitas de Vegetales Muffin Ingles Fruta Mixta Mantequilla/Mermelada	<b>25</b> Tortas de Huevos Papas a la O'Brien Muffin de Plantano Pure de Manzana
<b>26</b> Huevos Revueltos de Espinaca y Hongos Papas Rostizadas en Cubos Pan Integral Avena Duraznos en Cubos Mermelada	<b>27</b> Frijoles Charros Torta de Huevo Queso Tomates Guisados Fajitas de Vegetals Tortilla Integral Trozos de Piña	<b>28</b> Salsa de Salchicha Campestre Bisquet Integral Papas a la O'Brien Fruta Tropical	<b>29</b> Huevos Cocidos Ensalada de Frijoles Muffin de Mora Azul Naranja	<b>30</b> Huevos Horneados Con Tres Quesos Papas a la O'Brien Espinacas Salzonadas Pan Integral Pasas Mermelada	<b>31</b> Salchichas de Pavo Patatas Fritas Muffin Ingles Trozas de Pina Ketchup y Mermelada	

## Notas del Menu

Todas las comidas incluyen 8oz de leche

Denotas Sodio >1000mg

Las comidas pueden contener estos alergenos: leche, huevos, pescado, mariscos, nueces, cacahuetes/ 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.