



Gary and Mary West Senior Wellness Center

Desayuno: lun-vie, 7-8 a.m./ sáb, 8-9 a.m

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
			1	2	3
			Huevos Revueltos Crema de Espinaca Muffin Integral de Arándanos Azules Frutas Mixtas	Burrito Integral de Desayuno Papas O'Brien Pasas Salsa de Taco	Hamburguesa de Huevo Hamburguesa de Salchicha de Pavo Vegetales Mixtos Fiesta Muffin Ingles Integral Peras en Cubitos Mantequilla de Maní
5	6	7	8	9	10
<i>¡Nuevo!</i> Bocadillos de Huevo con Tres Quesos Coliflor <i>¡Nuevo!</i> Palitos de Tostadas Francesas Integrales	Omelet Col Rizada Muffin Ingles Integral Frutas Tropicales Margarina y Jalea	Hamburguesas de Salchicha de Pavo Papas al Horno en Cubitos Waffles Chicos Integrales Piña en Trozos	Burrito Integral de Desayuno Arroz Integral Vegetales Mixtos Fiesta Pasas	Frijoles Negros Hamburguesa de Huevo Fajita de Vegetales Mixtos Tortilla Integral Melocotones Trozados	Jamón de Pavo Batatas Rostizadas Muffin Ingles Integral Frutas Tropicales Margarina
12	13	14	15	16	17
Hamburguesas de Huevo Fajita de Vegetales Mixtos Waffles Chicos Integrales Pasas Sirop	Huevos Revueltos con Cebollas y Pimientos Frijoles Negros Muffin Integral de Maíz Naranja Fresca	Hamburguesas de Salchicha de Pavo Batatas Rostizadas Pan Integral Frutas Tropicales	Revoltillo de Huevo con Espinaca y Setas Papas O'Brien Muffin Ingles Integral Puré de Manzana	Huevos Duros Cocidos Jugo de Tomate Muffin Ingles Integral Pasas Margarina y Jalea	Omelet Espinaca Sazonada Muffin Integral de Guineo Frutas Mixtas
19	20	21	22	23	24
Huevos Revueltos Mexicanos Habichuelas Pintas Muffin Ingles Integral Frutas Tropicales Margarina y Jalea	Hamburguesas de Salchicha de Pavo Batatas Rostizadas Panqueques Integrales Puré de Manzana Sirop	Hamburguesas de Huevo Muffin Ingles Integral Pasas Jugo de Tomate Margarina y Jalea	Omelet Brócoli con Queso Muffin Integral de Arándanos Azules Frutas Mixtas	Burrito Integral de Desayuno Batatas Estilo "Wedge" Frutas Tropicales Salsa de Taco	Hamburguesa de Huevo Hamburguesa de Salchicha de Pavo Fajita de Vegetales Mixtos Muffin Ingles Integral Pasas
26	27	28	29	30	31
Hamburguesa de Huevo Hamburguesa de Salchicha de Pavo Papas al Horno en Cubitos Muffin Ingles Integral Frutas Tropicales	Huevos Duros Cocidos Ensalada de Frijoles Negros Muffin Integral de Arándanos Azules Naranja Fresca	Revoltillo de Huevo con  Espinaca y Setas Papas Estilo "Wedge" Pan Multigrano Peras en Cubitos Mostaza y Ketchup	"Gravy" Campestre de Salchicha Pan "Biscuit" Integral Batatas Rostizadas Piña en Trozos	Omelet Crema de Espinaca Pan Integral Naranja Fresca Margarina y Jalea	Salchichas de Pavo Hamburguesa de Huevo Fajita de Vegetales Mixtos Muffin Ingles Integral Frutas Tropicales Margarina

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8oz de leche



Denota Sodio ≥1000mg

Las comidas podrían 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. La contribución sugerida es de \$2.50 por comida. A ninguna persona elegible se le negará una comida por falta de o no poder contribuir.