

JANUARY



SERVING
SENIORS

MENÚ DE DESAYUNO ENERO 2026

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Desayuno: Lun-Vie, 7-8 a.m./ Sab, 8-9 a.m.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
		Horario de Dias Festivos Día de Año Nuevo, Juev, 1 de Ene. Horario: 8:00am - 2:00pm Dos Almuerzos: 11am, 12:15pm Desayuno: 8:00am - 9:00am	1 Burrito de Desayuno Integral Arroz Español Vegetales Fiesta Pure de Manzana	2 Frijoles Negros Torta de Huevo Fajitas de Vegetales Tortilla Integral Trozas de Duraznos	3 Jamon de Pavo Camote Rostizado Muffin Ingles Fruta Tropical Mantequilla
5 Torta de Salchicha de Pavo Camote Rostizado Avena Fruta Mixta Mantequilla	6 Huevos Revueltos con Pimientos y Cebollas Frijoles Charros Muffin de Elote Naranja	7 Tortas de Huevos Fajitas de Vegetales Waffles Integrales Fruta Tropical Jarabe	8 Huevos Revueltos de Espinaca y Hongos Papas a la O'Brien Pan Integral Pure de Manzana Mantequilla/Mermelada	9 Huevos Cocidos Jugo de Tomate Muffin Ingles Pasas Mantequilla/Mermelada	10 Huevos Horneados con tres quesos Espinacas Sazonadas Muffin de Elote Fruta Mixta
12 Huevos Revueltos a la Mexican Frijoles Charros Muffin Ingles Fruta Tropical Mantequilla/Mermelada	13 Salchichas de Pavo Camote Rostizado Panqueques Integrales Peras en Cubos Jarabe	14 Huevos Cocidos Muffin Ingles Pasas Jugo de Tomate Mantequilla/ Mermelada	15 Omelet Espinaca en Crema Muffin de Mora Azul Fruta Tropical	16 Burrito de Desayuno Integral Papas a la O'Brien Naranja	17 Torta de Huevo Salchichas de Pavo Fajitas de Vegetales Muffin Ingles Pasas Mantequilla/Mermelada
19 ~ Martin Luther King, Jr. Day ~ Torta de Huevo Salchichas de Pavo Papas Rostizado en Cubos Muffin Ingles Fruta Tropical Mantequilla/Mermelada	20 Huevos Cocidos Ensalada de Frijoles Negros Muffin de Mora Azul Naranja	21 Huevos Revueltos con Espinaca y Hongos Patatas Fritas  Pan Multigrano Peras en Cubos Ketchup/Mantequilla/ Mermelada	22 Salsa de Salchicha Campestre Bisquet Integral Camote Rostizador Troz as de Pina	23 Omelet Espinaca en Crema Pan Integral Fruta Tropical Mantequilla/Mermelada	24 Salchichas de Pavo Torta de Huevo Fajitas de Vegetales Muffin Ingles Fruta Mixta Margarine & Jelly
26 Huevos Revueltos de Espinaca y Hongos Papas Rostizador en Cubos Pan Integral Avena Duraznos en Cubos Mermelada	27 Frijoles Charros Torta de Huevo Queso Tomates Guisados Fajitas de Vegetales Tortilla Integral Troz os de Piña	28 Salsa de Salchicha Campestre Bisquet Integral Papas a la O'Brien Fruta Tropical	29 Huevos Cocidos Ensalada de Frijoles Muffin de Mora Azul Naranja	30 Huevos Horneados Con Tres Quesos Papas a la O'Brien Espinacas Salzonadas Pan Integral Pasas Mermelada	31 Salchichas de Pavo Patatas Fritas Muffin Ingles Troz os de Piña Ketchup y Mermelada

MENU NOTES

All meals include 8oz of milk

 Denotes Sodium ≥1000mg

Meals may contain these allergens: peanuts, sesame, tree nuts, seafood, shellfish, soy, eggs, milk, wheat.

Menu Subject to Change

This project is supported by Older American's Act funds by the county of San Diego Health & Human Services Agency, Aging & Independence Services. Suggested contribution is \$2.50 per meal. No eligible person shall be denied a meal because of failure or inability to

CONTACT: 619-235-6572 | WWW.SERVINGSENIORS.ORG