


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
		1 Sopa de Lentejas Wrap de Hummus* <i>*Hummus, Queso Feta, Lechuga, Toamate, Cebolla y Tortilla Integral</i> Arcoiris de Zanahorias Organicas Ensalada con Vinagreta de Limon Dijon Frutas Mixtas	2 Albóndigas y Salsa de Espaguetis Espaguetis Integrales Vegetales Mixtos Capri Panecillo Integral Naranja Fresca	3 Estofado de Camarones Arroz Integral Guisantes Negros Maíz en Grano Peras en Cubitos Galleta con Trocitos de Chocolate	4 Carne de Cerdo con Manzanas y Arandanos Rojas Pitaf de Lentejas y Vegetales Habichuelas Tiernas Panecillo Integral Puré de Manzana	5 Pollo General Tso Arroz Integral Zanahorias Rebanadas Floretes de Brócoli Piña en Trozos
6 Bistec Salisbury con "Gravy" Papas Majadas Zanahorias Glaseadas Pan Integral Naranjas Mandarinas	7 Carne de Cerdo con Salsa de Jengibre y Cebolleta Vegetales Mixtos Frutas Tropicales Panecillo Integral	8 Ensalada de Taco con Pavo y Carne de Res* <i>*Carne Molida de Pavo y de Res, Frijoles Negros, Queso Cheddar, Tomate y Lechuga Romana</i> Chips de Tortillas Fritas Integrales Naranja Fresca Salsa de Taco Aderezo Ranch	9 Pollo con Manzanas y Arandanos Rojas Cuscús Integral Coles de Bruselas Puré de Manzana	10 Bacalo Empanado Habichuelas Blancas Pan Integral de Hamburguesa Frutas Mixtas Galleta Carnaval Salsa Tártara	11 Pollo Curry Arroz Integral Vegetales Mixtos del Huerto Peras en Cubitos	12 Carne de Cerdo a la Parmesana Espaguetis Integrales Habichuelas Blancas con Rúcula Guisantes Verdes Piña en Trozos
13 Pechuga de Pollo a la BBQ Macarrones Integrales con Queso Col Rizada Puré de Manzana	14 Pavo Divan Arroz Integral Zanahorias Glaseadas Frutas Mixtas	15 Sopa de Vegetales Ensalada de Atún con Limon y Pimienta Ensalada de Tomates y Pepinillo Pan Integral de Hamburguesa Naranja Fresca	16 Carnitas de Cerdo Arroz Integral con Cilantro y Lima Habichuelas Pintas Vegetales Mixtos Fiesta Pasas	17 Albóndigas y Salsa de Espaguetis Espaguetis Integrales Habichuelas Tiernas Pan Multigrano Piña en Trozos Galleta con Trocitos de Chocolate	18 Pechuga de Pavo Asada con "Gravy" Guisantes Verdes Zanahorias Rebanadas Panecillo Integral Naranja Fresca	19 Carne de Cerdo a lo Húngaro Arroz Integral Vegetales Mixtos Peras en Cubitos
20 Boloñesa Vegetariana Pasta Penne Integral Coles de Bruselas Panecillo Integral Puré de Manzana	21 Tilapia Empanada Arroz Florentino Integral Vegetales Mixtos California Pan Multigrano Pasas	22 Ensalada de Pavo* <i>*Pavo, Queso Cheddar, Tomate, Lechuga Romana y Bacon Bits</i> Panecillo Integral Naranjas Mandarinas Aderezo "Blue Cheese"	23 Hamburguesa de Carne de Res Lechuga y Tomate Habichuelas Rancheras Pan Integral de Hamburguesa Frutas Tropicales	24 Tetrzinni Integral con Pavo Guisantes Verdes Zanahorias Rebanadas Frutas Mixtas Galleta de Azúcar y Mantequilla	25 Carne de Cerdo con "Gravy" de Cebolla Arroz Integral Pilaf Vegetales Mixtos Peras en Cubitos	26 Pollo Alfredo Pasta Penne Integral Floretes de Brócoli Coliflor Pasas
27 Abadejo en Costra de Papas Arroz Integral Habichuelas Tiernas Panecillo Integral Melocotones Trozados	28 Muslos de Pollo a la BBQ Macarrones Integrales con Queso Col Rizada Pan Multigrano Frutas Mixtas	29 Sopa Minestrone Pechuga de Pavo Rebanada Queso Provolone Lechuga y Tomate Ensalada de Brócoli y Pasas Pan Integral de Hamburguesa Puré de Manzana	30 Pastelón de Carne de Res con "Gravy" Papas Majadas Zanahorias Glaseadas Panecillo Integral Pasas			

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8oz de leche

 Denota Sodio ≥1000mg

Las comidas pueden 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.