



| 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 Cerdo con Manzanas y Arándanos Pilaf 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 Panecillo Integral Frutas Tropicales | 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 Tortilla Fritas Integral 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 Rucula 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 Limón y Pimienta Enselada de Tomates y Pepinillos 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 Tetrzzini 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.