




Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1 Frijoles refritos Queso rallado Huevos revueltos Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Manzana fresca	2 Medallón de huevo Salchicha de pavo Batatas asadas Galleta integral Naranja fresca Gelatina	3 Omelet con queso Espinacas con crema Pan multigrano Peras en dados Gelatina	4 Salchicha de pavo Croquetas de papa Pan multigrano Waffles integrales Duraznos en dados Jarabe
6 Huevos revueltos Frijoles pinto Tortilla de trigo integral Naranja fresca	7 Quiche de espinacas y champiñones sin masa Papas estilo O'Brien Avena Pasas de uva	8 Huevos duros Muffin inglés Bocadillos de piña Jugo de tomate Margarina Gelatina	9 Frijoles refritos  Queso rallado Medallón de huevo Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Duraznos en dados	10 Jamón de pavo Batatas asadas Waffles integrales Bocadillos de piña Margarina Jarabe	11 Omelet con queso Espinacas con ajo Pan multigrano Fruta mixta Margarina Gelatina
13 Salchichas de pavo  Croquetas de papa Panqueques integrales Fruta mixta Jarabe	14 Huevos duros Ensalada de garbanzos Pan multigrano Naranja fresca Gelatina	15 Salchicha de pavo Batatas asadas Muffin inglés Peras en dados Gelatina	16 Quiche de espinacas y champiñones sin masa Papas estilo O'Brien Pan de trigo integral Duraznos en dados Margarina Gelatina	17 Huevos duros Muffin de arándanos Manzana fresca Jugo de tomate	18 Frijoles refritos Queso rallado Huevos revueltos Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Mandarinas
20 Huevos revueltos Frijoles negros Pan multigrano Naranja fresca Margarina Gelatina	21 Salchicha de pavo Batatas asadas Panqueques integrales Compota de manzana Jarabe	22 Huevos duros Muffin inglés Pasas de uva Jugo de tomate Margarina Gelatina	23 Huevos revueltos Cazuela de espinacas Muffin de arándanos Fruta mixta	24 Burrito de desayuno Papas estilo O'Brien Duraznos en dados Salsa para tacos	25 Medallón de huevo Salchicha de pavo Rodajas de queso cheddar Vegetales para fajitas Muffin inglés de trigo integral Manzana fresca Margarina Gelatina
27 Huevos duros Ensalada de garbanzos Pan de trigo integral Naranja fresca Gelatina	28 Salchicha de pavo Papas en cubos asadas Panqueques integrales Fruta mixta Jarabe	29 Omelet con queso Espinacas con ajo Pan de trigo integral Manzana con fresa Margarina Gelatina	30 Huevos revueltos Mezcla de vegetales Pan multigrano Pasas de uva Gelatina	31 Frittata de claras de huevo Papas asadas al horno Galleta integral Peras en dados Gelatina	

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8 onzas de leche

 Indica sodio ≥ 1000 mg

Las comidas pueden contener los siguientes alérgenos: maní, sésamo, frutos secos, mariscos, crustáceos, soja, huevos, leche y trigo.

Este proyecto cuenta con el apoyo de los fondos de la Ley de Personas Mayores del Condado de San Diego, Agencia de Salud y Servicios Humanos, Servicios de Envejecimiento e Independencia.

Se sugiere una contribución de \$2.50 por comida.

A ninguna persona elegible se le negará una comida debido a que no puede o no tiene la capacidad de contribuir dinero.