

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
			1 Pechuga de Pavo con Gravy Lentejas con Vegetales Brócoli Panecillo Integral Naranja Mantequilla Margarine	2 Jambalaya de Camaron Caserola de Elote Ejotes Pan Multigrano Peras en Cubos Nutty Buddy Bar Mantequilla	2 Pollo con Salsa Romesco Pasta de Penne Integral Zanahorias Ensalada de Pepino y Tomate Fruta Mixta	4 Albondigas con Agridulce Salsa Arroz Integral Vegetales Mixta Trozos de Piña
5 Pollo y Bizcocho Pure de Papas Vegetales California Pure de Manzana	6 Sloppy Joe Elote Ensalada de Col Pan de Hamgurguesa Integral Peras en Cubo	7 Sopa de Lentejas Wrap de Hummus* <i>*Hummus, Queso Feta, lechuga, tomate, cebolla, y tortilla de trigo</i> Ensalada de Zanahorias con Aderezo de Limon y Mostaza Fruta Mixta	8 Espagueti con Albondigas Vegetales Capri Panecillo Integral Naranja Mantequilla	9 Etoufee de Camarones Arroz Integral Guisantes Ojo Negro Elote Peras en Cubos Galleta de Chispa de Chocolate	10 Puerco con Salsa de Manzana y Arandanos Lentejas con Vegetales Ejotes Panecillo Integral Pure de Manzana Mantequilla	11 Pollo con Salsa General Tso Arroz Integral Zanahorias Brócoli Trozos de Piña
12 Cerdo de Parmesano  Frijoles Blancos con Rucula Vegetales Mixtos Panecillo Integral Pure de Manzana de Fresa Mantequilla	13 Albondigas Suecas Fideos de Huevos (Integral) Vegetales California Pan Integral Fruta Mixta Mantequilla	14 Ensalada Taco de Res y Pavo* <i>Carne molida de pavo y res, frijoles negros, queso cheddar, tomate y lechuga Romana</i> Chips de Tortilla Naranja Salsa de Taco Aderezo Ranch	15 Pollo Con Salsa de Limon Scarpariello Papas Rostizador Coles de Bruselas Panecillo Integral Peras en Cubo Mantequilla	16 Pescado Empanizado de Papa Arroz Salvaje Zanahorias Glazeadas Pan Integral Fruta con Crujiente Cubierta Mantequilla Salsa de Tartara Jugo de Limon	17 Salteado de Cerdo Espagueti Integral Edamame Salteado de Verduras Trozos de Pina Galleta de Fortuna	18 Fileto Salisbury Pure de Papas Brócoli Panecillo Integral Pure de Manzana Mantequilla
19 ~ Martin Luther King, Jr. Day ~ Pierna de Pollo Salsa BBQ Macarrones con Queso Col Rizada Trozos de Piña	20 Albondigas con Salsa Mediterranea Puttanesca Fideos de Huevos (Integral) Chicaros Zanahorias Fruta Mixta	21 Sopa de Crema de Maiz Ensalada de Atun Ensalada con Pepino y Tomate Pan de Hamburguesa Integral Pure de Manzana de Fresa	22 Carnitas Frijoles Pintos Vegetales Fiesta Tortilla Integral Peras en Cubo Salsa de Taco	23 Croquetas de Cangrejo  Espaguetis Scampi Brócoli Trozos de Piña Pan Multigrano Galleta de Carnival Mantequila	24 Pechuga de Pavo con Gravy Pure de Papas Ejotes Panecillo Integral Naranja Mantequilla	25 Arroz Integral Frito con Puerco Zanahorias Salteado de Verduras Pasas
26 Tetrazzini de Pavo Brócoli Pure de Manzana de Fresa	27 Puerco con Chili Verde Arroz con Cilantro (Integral) Zanahorias Muffin de Elote Naranja	28 Ensalada Asiatica de Pollo* <i>Pollo, espaguetis, guisantos dulces, repollo, zanahorias, cebolittas, y semillas de sesamo</i> Peras en Cubos Aderezo Balsamico	29 Carne de Hamburguesa Lechuga y Tomate Frijoles Rancheros Pan de Hamburguesa Integral Fruta Tropical Ketchup Mostaza	30 Torta de Salmon con Salsa de Eneldo Arroz Integral Florentine Vegetales California Panecillo Integral Fruta con Crujiente Cubierta Jugo de Limon/Mantequilla	31 Burrito Integral de Frijoles con queso Salsa de Enchiladas Elote de Fiesta Ejotes Pure de Manzana	

Notas del Menu
Todas las comidas incluyen 8oz de leche
 Denota Sodio ≥1000mg
Las comidas pueden contener estos alergenos: leche, huevos, pescado, mariscos, nueces, cacahuetes/mani, trigo y soya
Menu Sujeto a Cambios

This project is supported by Older American's Act funds by the county of San Diego Health & Human Services Agency, Aging & Independence Services.
La contribucion sugerida es de \$2.50 por comida.
A ninguna persona elegible se le negara una comida por no contribuir o por no poder contribuir.