




Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1 Frijoles refritos  Queso rallado Medallón de huevo Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Duraznos en cubos	2 Quiche de espinacas con champiñones sin masa Papas en gajos Cereal de salvado con pasas Naranja fresca Kétchup	3 Huevos revueltos Papas O'Brien Avena Peras en cubos	4 Huevos duros Ensalada de garbanzos Muffin de arándanos Bocadillos de piña	5 Salchicha de pavo Huevos revueltos Mezcla de vegetales Muffin inglés Manzana fresca Margarina Mermelada
7 Huevos con queso Batatas asadas Cereal Cheerios Duraznos en cubos	8 Huevos duros Ensalada de garbanzos Muffin de arándanos Fruta fresca	9 Frijoles refritos Queso rallado Huevos revueltos Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Manzana fresca	10 Medallón de huevo Salchicha de pavo Papas asadas en cubos Biscuit integral Naranja fresca Mermelada	11 Omelet con queso Espinacas con crema Pan multigrano Peras en cubos Mermelada	12 Salchicha de pavo Croqueta de papa Waffles integrales Duraznos en cubos Jarabe
14 Huevos revueltos Frijoles pinto Tortilla de trigo integral Naranja fresca	15 Quiche de espinacas con champiñones Papas O'Brien Avena Pasas de uva	16 Huevos duros Muffin inglés Bocadillos de piña Jugo de tomate Margarina Mermelada	17 Frijoles refritos  Queso rallado Medallón de huevo Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Duraznos en cubos	18 Jamón de pavo Batatas asadas Waffles integrales Bocadillos de piña Margarina Jarabe	19 Omelet con queso Espinacas con ajo Pan multigrano Fruta fresca Margarina Mermelada
21 Salchicha de pavo  Croqueta de papa Panqueques integrales Fruta fresca Jarabe	22 Huevos duros Ensalada de garbanzos Pan multigrano Naranja fresca Mermelada	23 Salchicha de pavo Batatas asadas Muffin inglés Peras en cubos Mermelada	24 Quiche de espinacas con champiñones sin masa Papas O'Brien Pan de trigo integral Duraznos en cubos Margarina Mermelada	25 Huevos duros Muffin de arándanos Manzana fresca Jugo de tomate	26 Frijoles refritos Queso rallado Huevos revueltos Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Mandarinas
28 Huevos revueltos a la mexicana Frijoles negros Pan multigrano Naranja fresca Margarina Mermelada	29 Medallones de salchicha de pavo Batatas asadas Panqueques integrales Peras en cubos Jarabe	30 Huevos duros Muffin inglés Pasas de uva Jugo de tomate Margarina Mermelada	31 Huevos revueltos Espinacas y queso Muffin de arándanos Fruta fresca		

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, trigo.

Este proyecto está respaldado por fondos de la Ley de Estadounidenses Mayores de la Agencia de Servicios de Salud y Servicios Humanos, Servicios de Envejecimiento e Independencia del condado de San Diego.

Se sugiere una contribución de \$2.50 por comida. A ninguna persona con derecho a recibir estas comidas se le negará una comida debido a su falta o incapacidad para aportar dinero.