



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--|--|---|--|---|---|--|
| | 1 Sándwich Sloppy Joe Granos enteros de choclo Ensalada de col Pan hamburguesa Peras en dados | 2 Sopa de lentejas Wrap de hummus* <i>*Hummus, queso feta, lechuga, tomate, cebolla y tortilla de trigo integral</i> Zanahoria con vinagreta de limón y mostaza Frutas mixtas | 3 Albóndigas suecas Pasta Rotini integral Mezcla de vegetales de Capri Naranja fresca | 4 ~Comida de Cuaresma~ Jambalaya de camarones Frijoles de ojo negro Peras en dados Galleta con chispas de chocolate | 5 Pollo General Tso Arroz integral Cabezas de brócoli Compota de manzana | 6 Mostaza con sidra de manzana Pollo glaseado Pastel de choclo Panecillo de trigo integral Bocadillos de piña Margarina |
| 7 Filete Salisbury con salsa Puré de papas cremoso Vegetales mixtos Pan de trigo integral Mandarinas Margarina | 8 Cerdo con salsa de jengibre y cebollín Mezcla de vegetales Panecillo de trigo integral Fruta tropical Margarina | 9 Ensalada taco de res y pavo* <i>*Carne molida de pavo y res, frijoles negros, queso cheddar, tomate y lechuga romana.</i> Tortilla de trigo integral Naranja fresca Salsa para tacos Aderezo ranch para ensaladas | 10 Pollo al horno Con salsa de arándanos y mostaza de Dijon Pasta penne sazonada Coles de Bruselas Manzana fresca | 11 ~Comida de Cuaresma~ Minipasteles de cangrejo Pilaf de lentejas y vegetales Habichuelas Frutas mixtas Barra de avena y manzana Sobre de jugo de limón | 12 Pollo al curry Arroz integral Mezcla de vegetales Peras en dados | 13 Cerdo a la parmesana Frijoles blancos con rúcula Palitos de pan integral Fruta tropical |
| 14 Pollo a la BBQ Macarrones con queso Hojas de berza sazonadas Manzana fresca | 15 Pavo con brócoli y queso Arroz integral Zanahorias glaseadas Peras en dados | 16 Sopa de vegetales Ensalada de atún Ensalada de pepino y tomate Pan multicereal (2 rebanadas) Naranja fresca | 17 Boloñesa vegetariana Pasta Penne integral Cabezas de brócoli Palito de pan integral con ajo Manzana fresca Margarina | 18 ~Comida de Cuaresma~ Tikka Masala de garbanzos Arroz integral con coco Cabezas de brócoli Bocadillos de piña Galletas Lorna Doone | 19 Pechuga de pavo con salsa Relleno de pan de maíz Guisantes Panecillo de trigo integral Naranja fresca Margarina | 20 Cerdo al estilo húngaro Arroz integral Vegetales mixtos Frutas mixtas |
| 21 ~Comida de Pascua~ Jamón de pavo Papas asadas en dados Coles de Bruselas Panecillo de trigo integral Compota de manzana Galletas de avena y pasas Margarina | 22 Tilapia con rebozado Arroz integral a la florentina Mezcla de vegetales Pasas de uva Sobre de jugo de limón | 23 Ensalada Club de pavo* <i>*Pavo, queso cheddar, tomate, lechuga romana y trocitos de</i> Panecillo de trigo integral Mandarinas Aderezo de queso azul Margarina | 24 Medallón de hamburguesa Lechuga y tomate Frijoles rancheros Pan hamburguesa Fruta tropical Kétchup y mostaza | 25 Tetrazzini de pavo integral Guisantes y zanahorias Postre crujiente integral de frutas mixtas | 26 Cerdo con salsa de cebolla Pilaf de arroz integral Vegetales mixtos Peras en dados | 27 Pata pollo al horno Con salsa cremosa de pimentón Pasta Penne integral Coles de Bruselas Manzana fresca |
| 28 Abadejo con r papa Arroz integral Mezcla de vegetales Naranja fresca Salsa tártara Sobre de jugo de limón | 29 Tazón de Burrito* <i>*Pollo, arroz integral con cilantro y lima, frijoles negros, choclo, pimientos, cebolla, lechuga romana y tomate.</i> Frutas mixtas Salsa para tacos | 30 Sopa de frijoles blancas Pechuga de pavo en rodajas Queso Provolone Lechuga y tomate Ensalada de brócoli y pasas Pan hamburguesa Manzana fresca Mostaza | | | | |

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8 onzas de leche.

Indica sodio ≥1000mg

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

El menú puede variar

Este proyecto es financiado con fondos de la Ley de Estadounidenses Mayores de la Agencia de Servicios de Salud y Servicios Humanos del Condado de San Diego, Servicios para la Vejez e Independencia.

Se sugiere una contribución de \$2.50 por comida.

A ninguna persona con derecho a recibir estas comidas se le negará una comida por no poder o no contribuir con dinero.