



SERVING SENIORS MENÚ DE ALMUERZO - Mayo 2025

Gary and Mary West Senior Wellness Center

Lunch: Mon-Fri, 11-12 p.m., 12:15-1 p.m., 1:15-1:45 p.m./ Sat-Sun, 11-12 p.m., 12:15-1 p.m.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 Pastel de carne con gravy Puré de papas cremoso Zanahorias glaseadas Panecillo de trigo integral Pasas de uva Margarina	2 Pollo a la BBQ Macarrones con queso Hojas de berza sazonadas Peras en dados Galletas de avena y pasas	3 Arroz frito vegetariano* <i>*Arroz en el plato principal</i> Habichuelas Fruta tropical	4 Puerco con salsa Mornay Pasta primavera integral Vegetales mixtos Bocadillos de piña
5 ~Cinco de Mayo~ Burrito con frijoles y queso Salsa para enchiladas Elote con pimiento Peras en dados Churro con azúcar y canela	6 Pollo al horno Salsa para Bruschetta Pasta Rotini integral Hojas de berza Manzana fresca	7 Sopa Minestrone Ensalada de cangrejo y macarrones Frijoles caritas Naranja fresca	8 Costilla de puerco a la BBQ Choclo a la O'Brien Pan para hamburguesa Manzanas con especias	9 Albóndigas suecas Pasta Rotini integral Mezcla de vegetales de Capri Naranja fresca	10 Chili de frijoles vegetariano Arroz integral Brócoli Bocadillos de piña	11 Albóndigas con salsa de champiñones Puré de papas cremoso Bruselas Pan de trigo integral Fruta tropical Margarina
12 ~Comida del Día de la Madre~ Pollo Alfredo Pasta Rotini integral Vegetales mixtos Pasas Galleta de pastel de fresas	13 Pollo y panecillo* Puré de papas cremoso Mezcla de vegetales Manzana fresca	14 Sopa de lentejas Wrap de hummus* y tortilla de trigo integral <i>*Hummus, queso feta, lechuga, tomate, cebolla</i> Ensalada de zanahoria con vinagreta de limón Bocadillos de piña	15 Sándwich Sloppy Joe Granos enteros de choclo Ensalada de col Pan para hamburguesa Pasas de uva	16 Abadejo con papa Arroz con vegetales Frijoles de ojo negro Bocadillos de piña Galleta con chispas de chocolate Salsa tártara Sobre de jugo de limón	17 Puerco al Sichuan Arroz integral Cabezas de brócoli Mandarinas	18 Pollo a la BBQ Macarrones con queso Hojas de berza sazonadas Peras en dados
19 Filete Salisbury con gravy Puré de papas cremoso Vegetales mixtos Pan de trigo integral Mandarinas Margarina	20 Cerdo con salsa de jengibre y cebollín Mezcla de vegetales Panecillo de trigo integral Fruta tropical Margarina	21 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	22 Pollo al horno Con salsa de arándanos y mostaza de Dijon Pasta penne sazonada Coles de Bruselas Manzana fresca	23 Pollo a la BBQ Macarrones con queso Hojas de berza sazonadas Manzana fresca de frutas mixtas Mostaza	24 Pollo al curry Arroz integral Mezcla de vegetales Peras en dados	25 Puerco a la parmesana Frijoles blancos con rúcula Pan de trigo integral Fruta tropical
26 ~Comida del Día de los Padres~ Salchita de res Frijoles rancheros Pan de trigo integral Postre crujiente integral de frutas mixtas Mostaza	27 Pavo con brócoli y queso Arroz integral Zanahorias glaseadas Peras en dados	28 Sopa de vegetales Ensalada de atún Ensalada de pepino y tomate Pan multicereal (2 rebanadas) Naranja fresca	29 Carnitas Arroz integral con cilantro y lima Frijoles pintos Tortilla de trigo integral Compota de manzana	30 Albóndigas con salsa marinara Espaguetis integrales Brócoli Bocadillos de piña Galletas Lorna Doone	31 Pechuga de pavo con salsa Relleno Guisantes Panecillo de trigo integral Naranja fresca Margarina	

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.