



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1 Revuelto de espinacas y champiñones Papas a la O'Brien Avena Pasas de uva	2 Huevos duros Muffin inglés Bocadillos de piña Jugo de tomate Margarina y jalea	3 Frijoles refritos Queso rallado  Medallón de huevo Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Duraznos en dados	4 Jamón de pavo Batatas asadas Waffles integrales Bocadillos de piña Margarina y jarabe	5 Omelet con queso Espinacas con ajo Pan multicereal Frutas mixtas Margarina y jalea
7 Frijoles refritos Queso rallado Huevos revueltos Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Frutas mixtas	8 Huevos duros Ensalada de garbanzos Pan multicereal Naranja fresca Jalea	9 Salchicha de pavo Batatas asadas Muffin inglés Peras en dados Margarina y jalea	10 Revuelto de espinacas y champiñones Papas a la O'Brien Pan de trigo integral Fruta tropical Margarina y jalea	11 Huevos duros Muffin de arándanos Pasas de uva Jugo de tomate	12 Medallón de papa rallada Panqueques integrales Bocadillos de piña Jarabe
14 Huevos revueltos Frijoles negros Muffin inglés Naranja fresca Margarina y jalea	15 Salchicha de pavo Batatas asadas Panqueques integrales Compota de manzana Jarabe	16 Huevos duros Muffin inglés Pasas de uva Jugo de tomate Margarina y jalea	17 Huevos revueltos Ensalada de espinacas, queso y tocino Muffin de arándanos Frutas mixtas	18 Burrito de desayuno Papas a la O'Brien Pasas de uva Leche Salsa para tacos	19 Medallón de huevo Salchicha de pavo Queso Cheddar en rodajas Vegetales para fajitas Muffin inglés Duraznos en dados Margarina y jalea
21 Huevos revueltos Papas a la O'Brien Avena Fruta tropical	22 Huevos duros Ensalada de garbanzos Muffin de arándanos Naranja fresca	23 Revuelto de espinacas y champiñones Papas en gajos Pan de trigo integral Compota de manzana Margarina, jalea y ketchup	24 Salsa de salchicha Galleta integral Batatas asadas Peras en dados	25 Frittata de claras de huevo Mezcla de vegetales Galleta integral Bocadillos de piña Margarina y jalea	26 Salchichas de pavo Medallón de huevo Mezcla de vegetales Muffin inglés Pasas de uva Margarina y jalea
28 Huevos revueltos con queso Papas asadas en dados Avena Duraznos en dados	29 Medallón de huevo Salchicha de pavo Batatas asadas Muffin inglés Bocadillos de piña Margarina y jalea	30 Frijoles refritos Queso rallado Huevos revueltos Mezcla de vegetales Tortilla de trigo integral Fruta tropical			

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.