



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 Boloñesa Vegetariana Pasta Penne Integral Coles de Bruselas Panecillo Integral Puré de Manzana	2 Tilapia Empanada Arroz Florentino Integral Vegetales Mixtos California Pan Multigrano Pasas	3 Ensalada de Pavo* <i>*Pavo, Queso Cheddar, Tomate, Lechuga Romana y Bacon Bits</i> Panecillo Integral Naranjas Mandarinas Aderezo "Blue Cheese"	4 Hamburguesa de Carne de Res Lechuga y Tomate Habichuelas Rancheras Pan Integral de Hamburguesa Frutas Tropicales	5 Tetrazzini Integral con Pavo Guisantes Verdes Zanahorias Rebanadas Frutas Mixtas Galleta de Azúcar y Mantequilla	6 Carne de Cerdo con "Gravy" de cebolla Arroz Integral Pilaf Vegetales Mixtos Peras en Cubitos	7 Pollo Alfredo Pasta Penne Integral Floretes de Brócoli Coliflor Pasas
8 Abadejo en Costra de Papas Arroz Integral Habichuelas Tiernas Panecillo Integral Melocotones Trozados Salsa Tártara Jugo de Limón	9 Muslos de Pollo a la BBQ Macarrones Integrales con Queso Col Rizada Pan Multigrano Frutas Mixtas	10 Sopa Minestrone Pechuga de Pavo Rebanada Queso Provolone Lechuga y Tomate Ensalada de Brócoli y Pasas Pan Integral de Hamburguesa Puré de Manzana	11 Pastelón de Carne de Res con "Gravy" Papas Majadas Zanahorias Glaseadas Panecillo Integral Pasas	12 Bol de Burrito* <i>*Pollo, Arroz Integral con Cilantro y Lima, Frijoles Negros, Maíz, Pimientos, Cebollas, Lechuga Romana y Tomate</i> Peras en Cubitos Galleta de Mantequilla de Maní Salsa de Taco	13 Arroz Frito Vegetariano Vegetales Mixtos del Huerto Frutas Tropicales	14 Carne de Cerdo con Salsa Mornay Pasta Primavera Integral Vegetales Mixtos Frutas Mixtas
15 Roast Beef con "Gravy" Papas Majadas Zanahorias Glaseadas Panecillo Integral Peras en Cubitos	16 Bruschetta de Pollo Pasta Rotini Integral Habichuelas Tiernas Pasas	17 Sopa de Habichuelas Blancas Ensalada de Macarrones Integrales con Jaiva Ensalada de Guisantes Negros Naranja Fresca	18 Hamburguesa de Costilla de cerdo a la BBQ Col Rizada Pan Integral de Hamburguesa Manzanas Calientes Especiadas	19 ~Día de los Padres~ Bistec Salisbury con "Gravy" Macarrones Integrales con Queso Floretes de Brócoli Panecillo Integral Piña en Trozos Galleta de fresa	20 Pollo con Salsa Peri Peri Arroz Integral con Cilantro y Lima Vegetales Mixtos Pasas	21 Albóndigas de Carne de Res con "Gravy" de Setas Papas Majadas Coles de Bruselas Pan Integral Frutas Tropicales
22 Albóndigas Suecas de Carne de Res Pasta Rotini Integral Floretes de Brócoli Naranja Fresca	23 Pollo y Buñuelos* Papas Majadas Vegetales Mixtos California <i>*Pan "Biscuit" con el Plato Principal</i> Puré de Manzana	24 Sopa de Lentejas Wrap de Hummus* <i>*Hummus, Queso Feta, Lechuga, Toamate, Cebolla y Tortilla Integral</i> Arcoiris de Zanahorias Organicas Ensalada con Vinagreta de Limon Dijon Melocotones Trozados	25 Sándwich Sloppy Joe Maíz en Grano Ensalada de Repollo Alemana Pan Integral de Hamburguesa Pasas	26 Abadejo en Costra de Papas Guisantes Negros Zanahorias Glaseadas Panecillo Integral Piña en Trozos Galleta con Trocitos de Chocolate Salsa Tártara Jugo de Limón	27 Carne de Cerdo a lo Szechuan Arroz Integral Vegetales Mixtos Naranjas Mandarinas	28 Muslos de Pollo a la BBQ Macarrones Integrales con Queso Col Rizada Frutas Mixtas
29 Biftec Salisbury con "Gravy" Papas Majadas Zanahorias Glaseadas Pan Integral Naranjas Mandarinas	30 Carne de Cerdo con Salsa de Jengibre y Cebolleta Vegetales Mixtos Panecillo Integral Frutas Tropicales					

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8oz de leche

Denota Sodio ≥1000mg

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

Menú Sujeto a Cambios

Este proyecto cuenta con el apoyo de fondos de la Ley de Estadounidenses de Edad Avanzada de la Agencia de Salud y Servicios Humanos del condado de San Diego, Servicios para el Envejecimiento y la Independencia. La contribución sugerida es de \$2.50 por comida.