



Gary and Mary West Senior Wellness Center

Almuerzo: lun-vie, 11 a.m., 12:15 p.m., 1:15 p.m./ sáb-dom, 11 a.m., 12:15 p.m.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
					1	2
					Biftec Suizo Arroz Integral Confeti Vegetales Mixtos Pan Integral Pasas Leche	Rollitos de Lasaña de Queso Pilaf de Lentejas y Vegetales Vegetales Mixtos del Huerto Panecillo Integral Frutas Tropicales Leche
3	4	5	6	7	8	9
Hamburguesa de Carne de Res "Gravy" de Cebolla Papas Majadas Vegetales Mixtos Californianos Pan Multigrano Manzana Fresca Leche	Pollo Cacciatore Pasta Penne Integral Coles de Bruselas Zanahorias "Baby" Panecillo Integral Melocotones Trozados Leche	Sopa de Habichuelas Blancas <i>¡Nuevo!</i> Ensalada de Atún con Limón y Pimienta Ensalada de Repollo Pan Multigrano (2 rodajas) Naranja Fresca Leche	Arroz Integral Frito con Pollo Chicharos Rapollo Rojo Agri dulce Pan Integral Frutas Mixtas Leche	Albóndigas Agri dulces Arroz Integral Zanahorias Glaseadas Floretes de Brócoli Pan Integral Piña en Trozos Galleta de Crema de Avena y Pasas Leche	Carne de Cerdo con Mostaza y Sidra de Manzana Arroz Integral Guisantes Verdes Tomates Parmesanos Papas en Cubitos Leche	Muslos de Pollo a la BBQ Macarrones Integrales con Queso Col Rizada Sazonada Ensalada de Maíz con Miel y Lima Naranjas Mandarinas Leche
10	11	12	13	14	15	16
Chili Vegetariano de Frijoles Papas al Horno en Cubitos Floretes de Brócoli Pan Multigrano Pasas Leche	Biftec Salisbury "Gravy" de Cebolla Arroz Integral Zanahorias Rebanadas Panecillo Integral Piña en Trozos Leche	<i>¡Nuevo!</i> Ensalada César de Garbanzos <i>¡Nuevo!</i> Ensalada de Maíz Panecillo Integral Frutas Mixtas Leche Aderezo Caesar	Hamburguesa de Costilla de Cerdo a la BBQ Habichuelas Rancheras Vegetales Mixtos Californianos Pan Integral de Hamburguesa Papas en Cubitos Leche	<i>¡Nuevo!</i> Tilapia Ennegrecida Arroz Florentino Integral Vegetales Mixtos Ensalada de Repollo Frutas Tropicales Galleta Carnaval Leche Jugo de Limón	Tetrazzini Integral con Pavo Habichuelas Tiernas Amandine Puré de Manzana Leche	Pechuga de Pollo Cremosa con Pimienton Pasta Penne Integral Floretes de Brócoli Ensalada de Pepino y Cebolla Panecillo Integral Frutas Mixtas Leche
17	18	19	20	21	22	23
Burrito Integral de Habichuelas y Queso Salsa de Enchilada Maíz Estilo "Chuckwagon" Ensalada de Habichuelas Tiernas, Tomates y Cebolla Leche	Pollo Frito Estilo Popcorn Salsa de Arándanos Rojos y Naranja Vegetales Mixtos Pan Integral Papas en Cubitos Leche	Sopa de Crema de Brócoli Pavo y Suiso Lechuga y Tomate Ensalada de Repollo Tortilla Integral Piña en Trozos Leche Mostaza	Pechuga de Pollo al Horno Salsa Scarpariello de Limón Pasta Rotini Integral Habas Vegetales Mixtos Californianos Manzana Fresca Leche	Hamburguesa de Carne de Res Lechuga y Tomate Papas "Tater Tots" Pan Integral de Hamburguesa Crujiente Integral de Frutas Mixtas Leche Ketchup Mostaza	Pollo con Mostaza y Albaricoque Arroz Integral Confeti Floretes de Brócoli Zanahorias Rebanadas Piña en Trozos Leche	Jambalaya Integral con Camarones Maíz en Grano Rapollo Hervido Panecillo Integral Naranja Fresca Leche
24	25	26	27	28	29	30
Pollo Dijonnaise Arroz Integral Crema de Espinaca Tomates Guisados Melocotones Trozados Leche	Pollo a la King Fideos Integrales de Huevo Maíz en Grano Floretes de Brócoli Frutas Mixtas Leche	Ensalada de Pollo con Fideos Asiáticos* <i>*Pollo en Cubos, Espaguetis Integrales, Chicharos, Repollo, Zanahorias, Cebollas Verdes, Semillas de Sésamo</i> Naranja Fresca Leche Vinagreta Balsámica	Carne de Cerdo General Tso Arroz Integral Guisantes Verdes Panecillo Integral Ensalada de Pepinillos Puré de Manzana Leche	Abadejo en Costra Integral de Papas Salsa de Eneldo Zanahorias Glaseadas Floretes de Brócoli Pan Integral Frutas Mixtas Chocolate Blanco Galleta de Nuez de Macadamia Leche	Hamburguesa de Carne de Res "Gravy" de Setas Papas Majadas Vegetales Mixtos Panecillo Integral Papas en Cubitos Leche	Pollo Caribeño Arroz Integral con Coco Plátanos Habichuelas Tiernas con Pimientos Rojos Muffin Integral de Maíz Pasas Leche
31						
Carne de Res a la Criolla Pilaf de Lentejas y Vegetales Zanahorias Herbáceas Pan Multigrano Frutas Mixtas Leche						

NOTAS DEL MENÚ

Todas las comidas incluyen 8oz de leche

 Denota Sodio ≥1000mg

Las comidas podrían 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.