
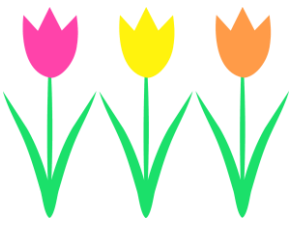
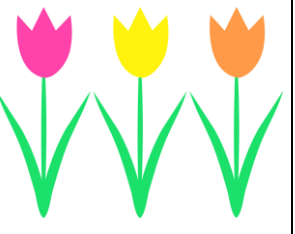


YWCA San Gabriel Valley - Senior Café Menu

IMPORTANTE: LAS COMIDAS "SU PREFERENCIA" SERAN ORDENADAS BASADAS EN SU SELECCION; DE OTRA MANERA, EL QUE LLEGUE PRIMERO, SERA SERVIDO PRIMERO. DEBEN SABER QUE NO SIEMPRE PODREMOS HONORAR SU PRIMERA SELECCION.

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|---|--|
| 3 JUGO DE NARANJA POLLO C/ROMERO PAPAS C/PEREJIL VEGETALES MIXTOS ENSALADA DE REPOLLO PAN INTEGRAL C/ MARGARINA POSTRE DE MANZANA C/ ½ TAZA DE FRUTA Y AVENA ENCIMA | 4 BISTEC PICADO C/ SALSA (BAJA EN SODIO) CALABAZA AL HORNO FRIJOLE PINTO (BAJO EN SODIO) ENSALADA DE REPOLLO C/ BROCOLI Y ZANAHORIA TORTILLA DE HARINA C/ MARGARINA PLATANO FRESCO | 5 SOPA DE VEGETALES Y GALLETAS CHOW MEIN DE POLLO C/ SALSA (BAJA EN SODIO) ARROZ INTEGRAL Y BLANCO REPOLLO CHINO C/ AJO GELATINA DE LIMON C/ PINA MELON | 6 ESTOFADO DE RES C/ JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) PURE DE PAPAS (VIT. C) CHICHARROS ENSALADA C/ RABANOS Y REPOLLO ROJO ADEREZO ESTILO RANCH PAN INTEGRAL C/ MARGARINA SECCIONES DE NARANJA | 7 SU PREFERENCIA REBANADA DE PAVO AL HORNO C/JUGO DE CARNE(BAJO EN SODIO) <u>O</u> PESCADO ESTILO VERA CRUZ C/SALSA (BAJA EN SODIO), RAJA DE LIMON Y SALSA TARTARA CAMOTE FRESCO BROCOLI ENSALADA DE BETABEL Y CEBOLLA MARINADA PAN INTEGRAL C/ MARGARINA REBANADAS DE PERA |
| 10 REBANADA DE PUERCO AL HORNO C/ JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) PURE DE PAPAS (VIT. C) ZANAHORIA ENSALADA DE 3 FRIJOLE (BAJO EN SODIO) PAN INTEGRAL C/ MARGARINA TROZOS DE PINA | 11 REBANADA DE PAVO AL HORNO C/JUGO DE CARNE SALSA DE ARANDANO CAMOTE FRESCO CHICHARROS ENSALADA VERDE C/REPOLLO ROJO ADEREZO ESTILO FRANCES PAN INTEGRAL C/ MARGARINA MANZANA FRESCA | 12 SOPA DE ALBONDIGAS Y GALLETAS FAJITAS DE RES EN SALSA (BAJA EN SODIO) ARROZ TEX-MEX (INTEGRAL Y BLANCO) FRIJOLE NEGROS (BAJO EN SODIO) ENSALADA DE FRUTA CITRICA TORTILLA DE HARINA C/ MARGARINA FLAN (NATILLA) | 13 SOPA Y SUB SOPA DE POLLO C/ FIDEO Y GALLETAS SÁNDWICH SUBMARINO (ROAST BEEF, PAVO Y QUESO JACK .5 OZ) PAQUETES DE MAYONESA Y MOSTAZA LECHUGA Y REBANADAS DE TOMATE ENSALADA DE PAPA ENSALADA DE REPOLLO C/BROCOLI Y ZANAHORIA BOLILLO INTEGRAL PARA SÁNDWICH PLATANO FRESCO | 14 SU PREFERENCIA CARNITAS DE PUERCO <u>O</u> SALMON EN SALSA DE LIMON Y ENELDO Y SALSA DE TARTARA C/RAJA DE LIMON CALABAZA AL HORNO FRIJOLE FRITOS ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTO VERDE MARINADA TORTILLA DE HARINA C/ MARGARINA RAJA DE MELON |
| 17 REBANADA DE CARNE DE RES AL HORNO C/ JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) PAPAS C/ PEREJIL VEGETALES MIXTOS ENSALADA DE REPOLLO CREMOSA PAN INTEGRAL C/ MARGARINA PERAS C/ JENGIBRE | 18 SOPA DE ALBONDIGAS Y GALLETAS FAJITAS DE POLLO EN SALSA (BAJA EN SODIO) ARROZ TEX-MEX (INTEGRAL Y BLANCO) FRIJOLE NEGROS (BAJO EN SODIO) ENSALADA DE BETABEL Y CEBOLLA MARINADA TORTILLA DE HARINA C/ MARGARINA TAZA DE FRUTA CITRICA | 19 SOPA CREMOSA DE CALABAZA Y GALLETAS REBANADA DE PUERCO AL HORNO C/ JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) PURE DE PAPAS (VIT. C) ESPINACAS C/CREMA ENSALADA DE LECHUGA C/RABANOS Y HONGOS ADEREZO ESTILO RANCH PAN INTEGRAL C/ MARGARINA MANZANA FRESCA | 20 ALBONDIGAS ITALIANAS C/ SALSA DE TOMATE (BAJA EN SODIO) SPAGUETTI EN SALSA DE TOMATE (BAJA EN SODIO) EJOTES ENSALADA C/ CRUTONES Y ADEREZO ESTILO CAESAR PAN INTEGRAL C/MARGARINA SECCIONES DE NARANJA | 21 CHOP SUEY DE POLLO C/ SALSA (BAJA EN SODIO) ARROZ INTEGRAL Y BLANCO REPOLLO CHINO C/ AJO GELATINA DE LIMON C/ PINA REBANADAS DE DURAZNO |
| 24 JUGO DE NARANJA CARNE DE PUERCO C/SALSA AGRIDULCE (BAJA EN SODIO) CALABAZA AL HORNO EJOTES C/ PIMIENTO ROJO ENSALADA C/ HONGOS ADEREZO ESTILO FRANCES PAN INTEGRAL C/ MARGARINA PURE DE MANZANA C/ CANELA | 25 SOPA DE LENTEJAS Y GALLETAS HAMBURGUESA C/ LECHUGA, REBANADAS DE TOMATE Y CEBOLLA Y PAQUETES DE MOSTAZA, KETCHUP Y MAYONESA PAPAS C/ PEREJIL ZANAHORIA ENSALADA DE REPOLLO PAN DE HAMBURGUESA INTEGRAL RAJA DE MELON | 26 SOPA DE VEGETALES Y GALLETAS PAVO AL HORNO C/JUGO DE CARNE SALSA DE ARANDANO RELLENO DE PAN DE ELOTE CHICHARROS ENSALADA DE TOMATE, PIMIENTO VERDE Y CEBOLLA MARINADA SECCIONES DE NARANJA | 27 POLLO C/ SALSA DE BARBACOA (BAJA EN SODIO) PIERNA Y MUSLO CAMOTE FRESCO BETABEL COCIDO C/ CEBOLLA ENSALADA DE REPOLLO C/ BROCOLI Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL C/ MARGARINA PERAS C/ JENGIBRE | 28 SOPA CREMOSA DE CALABAZA Y GALLETAS ESTOFADO DE RES ITALIANO C/ JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) PURE DE PAPAS (VIT. C) ELOTE Y FRIJOLE PERUANOS ESPINACAS C/ HONGOS ADEREZO CREMOSO ESTILO ITALIANO PAN FRANCES C/ MARGARINA MANZANA FRESCA |
|  |  |  | Administered by <u>YWCA San Gabriel Valley & the Inland Communities</u> And funded in part by the Los Angeles County Area Agency on Aging through the Older Americans Act of 1965 as amended. YWCA San Gabriel Valley & the Inland Communities 943 North Grand Avenue, Covina, CA 91724 Phone - Main: 626-214-9456 Fax: 626-814-0447 email: intervale@ywcasgv.org facebook.com/ywcasg | |