



# 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
<p><b>2</b></p>  <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>3</b></p> <p>JUGO DE NARANJA POLLO AL ESTILO HAWAIIANO EN SALSA (BAJA EN SODIO) ARROZ PILAF (INTEGRAL Y BLANCO) FRIJOLE NEGROS (BAJO EN SODIO) ENSALADA DE REPOLLO CREMOSA PAN INTEGRAL C/ MARGARINA POSTRE DE DURAZNO C/ ½ TAZA DE FRUTA Y AVENA ENCIMA</p>	<p><b>4</b></p> <p>CARNE DE PUERCO C/ SALSA DE CHIPOTLE (BAJA EN SODIO) CHICHARROS CAMOTE FRESCO ENSALADA DE MANZANA PAN INTEGRAL C/ MARGARINA PERAS C/ JENGIBRE</p>	<p><b>5 SU PREFERENCIA</b></p> <p>REBANADA DE PAVO AL HORNO C/JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) O SALMON EN SALSA PESTO (BAJA EN SODIO) C/RAJA DE LIMON Y SALSA TARTARA PAPAS C/ PEREJIL ELOTE ENSALADA DE REPOLLO C/ ZANAHORIA Y BROCOLI PAN INTEGRAL C/ MARGARINA TAZA DE FRUTA CITRICA</p>	<p><b>6</b></p> <p>SOPA DE FRIJOL BLANCO Y GALLETAS CARNE DE PUERCO EN FORMA DE COSTILLA C/ SALSA BBQ (BAJA EN SODIO) CALABAZA AL HORNO EJOTES C/ PIMIENTO ROJO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADEREZO ESTILO RANCH PAN DE HAMBURGUESA INTEGRAL C/ MARGARINA RAJA DE MELON</p>
<p><b>9</b></p> <p>JUGO DE NARANJA POLLO C/ ROMERO C/ SALSA BAJO EN SODIO PAPAS C/PEREJIL VEGETALES MIXTOS ENSALADA DE REPOLLO PAN INTEGRAL C/ MARGARINA POSTRE DE MANZANA C/ ½ TAZA DE FRUTA Y AVENA ENCIMA</p>	<p><b>10</b></p> <p>FAJITAS DE RES EN SALSA (BAJA EN SODIO) CALABAZO AL HORNO EJOTES TAZA DE FRUTA CITRICA TORTILLA DE HARINA C/ MARGARINA PLATANO</p>	<p><b>11</b></p> <p>SOPA DE VEGETALES Y GALLETAS CHOP SUEY DE POLLO C/ SALSA (BAJA EN SODIO) ARROZ INTEGRAL Y BLANCO REPOLLO CHINO C/ AJO GELATINA DE LIMON C/ PINA RAJA DE MELON</p>	<p><b>12</b></p> <p>PAN DE CARNE 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</p>	<p><b>13</b></p> <p>SOPA DE LENTEJAS Y GALLETAS REBANADA DE PAVO AL HORNO C/JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) CAMOTE FRESCO BROCOLI ENSALADA DE BETABEL Y CEBOLLA MARINADA PAN INTEGRAL C/ MARGARINA REBANADAS DE PERA</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>DIA DE MARTIN LUTHER KING JR.</b></p>  <p><b>CENTRO CERRADO</b></p>	<p><b>17 SU PREFERENCIA</b></p> <p>REBANADA DE PAVO AL HORNO C/JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) O SALMON EN SALSA DE LIMON Y ENELDO C/ RAJA DE LIMON Y SALSA DE TARTAR CAMOTE FRESCO CHICHARROS ENSALADA C/ REPOLLO ROJO ADEREZO ESTILO FRANCES PAN INTEGRAL C/ MARGARINA MANZANA</p>	<p><b>18</b></p> <p>SOPA DE ALBONDIGAS Y GALLETAS BISTEC PICADO C/ 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)</p>	<p><b>19</b></p> <p>SOPA DE VEGETALES C/ CEBADA Y GALLETAS POLLO ESTILO TERIYAKI (PIERNA Y MUSLO) EN SALSA (BAJA EN SODIO) ESPINACAS EN CREMA ELOTE ENSALADA DE REPOLLO C/ ZANAHORIA Y BROCOLI PAN INTEGRAL C/ MARGARINA PLATANO</p>	<p><b>20</b></p> <p>CARNITAS DE PUERCO C/ SALSA (BAJA EN SODIO) PICO DE GALLO CALABAZA AL HORNO FRIJOLE FRITOS (BAJO EN SODIO) ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTO VERDE MARINADA TORTILLA DE HARINA C/ MARGARINA RAJA DE MELON</p>
<p><b>23</b></p> <p>REBANADA DE CARNE DE RES AL HORNO C/ JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) PAPAS C/ PEREJIL VEGETALES MIXTOS ENSALADA DE REPOLLO C/ CREMA PAN INTEGRAL C/ MARGARINA PERAS C/ JENGIBRE</p>	<p><b>24</b></p> <p>SOPA DE ALBONDIGAS Y GALLETAS FAJITAS DE POLLO EN SALSA (BAJA EN SODIO) ARROZ TEX-MEX (INTEGRAL Y BLANCO) FRIJOLE PINTOS(BAJO EN SODIO) ENSALADA DE TOMATE, PIMIENTO VERDE Y CEBOLLA MARINADA TORTILLA DE HARINA C/ MARGARINA TAZA DE FRUTA CITRICA</p>	<p><b>25</b></p> <p>SOPA CREMOSA DE CALABAZA Y GALLETAS REBANADA DE PUERCO AL HORNO C/ JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) CAMOTE FRESCO ESPINACAS EN CREMA ENSALADA DE LECHUGA C/ RABANOS Y HONGOS PAN INTEGRAL C/MARGARINA MANZANA</p>	<p><b>26</b></p> <p>ALBONDIGAS ITALIANAS C/ SALSA DE TOMATE (BAJA EN SODIO) SPAGUETTI EN SALSA DE TOMATE (BAJA EN SODIO) EJOTES ELOTE ENSALADA C/ CRUTONES Y ADEREZO ESTILO CAESAR PAN FRANCESC/ MARGARINA SECCIONES DE NARANJA</p>	<p><b>27</b></p> <p>CHOP SUEY DE POLLO C/ SALSA (BAJA EN SODIO) ARROZ (INTEGRAL Y BLANCO) REPOLLO CHINO C/ AJO GELATINA DE LIMON C/ TROZOS DE PINA REBANADAS DE DURAZNO</p>
<p><b>30</b></p> <p>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</p>	<p><b>31</b></p> <p>SOPA DE LENTEJAS Y GALLETAS HAMBURGUESA Y LECHUGA, REBANADAS DE TOMATE Y CEBOLLA C/ PAQUETES DE MAYONESA, MOSTAZA Y KETCHUP PAPAS C/ PEREJIL ZANAHORIA ENSALADA DE MACARONI PAN DE HAMBURGUESA INTEGRAL RAJA DE MELON</p>	<p>Administered by <b>YWCA San Gabriel Valley &amp; the Inland Communities</b> And funded in part by the Los Angeles County Area Agency on Aging through the Older Americans Act of 1965 as amended.</p> <p>YWCA San Gabriel Valley &amp; the Inland Communities 943 North Grand Avenue, Covina, CA 91724 Phone - Director: 626-214-9466 Fax: 626-814-0447</p> <p>email: <a href="mailto:intervale@ywcasgv.org">intervale@ywcasgv.org</a> <a href="https://www.facebook.com/ywcasg">facebook.com/ywcasg</a></p>		

**SUJETO A CAMBIAR SIN NOTIFICACION \*\*\* DONACION SUGERIDA \$3.00 \*\*\* LECHE DE BAJA GRASA 1% INCLUIDA**