

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
		1 SOPA DE VEGETALES Y GALLETAS REBANADA DE PAVO AL HORNO C/JUGO DE CARNE SALSA DE ARANDANO CHICHARROS RELLENO DE PAN DE ELOTE ENSALADA DE TOMATE, PIMIENTO VERDE Y CEBOLLA MARINADA BOLILLO INTEGRAL C/ MARGARINA SECCIONES DE NARANJA	2 POLLO C/ ROMERO (PIERNA Y MUSLO) EN SALSA BAJA EN SODIO CAMOTE FRESCO BETABEL COCIDO C/CEBOLLA ENSALADA DE REPOLLO C/ BROCOLI PAN INTEGRAL C/ MARGARINA PERAS C/ JENGIBRE	3 SOPA CREMOSA DE CALABAZA Y GALLETAS ESTOFADO DE RES ITALIANO C/ JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) PURE DE PAPAS (VIT. C) ELOTE Y FRIJOLES PERUANOS ESPINACAS C/ HONGOS ADEREZO CREMOSO ESTILO ITALIANO PAN FRANCÉS C/ MARGARINA MANZANA FRESCA
6 POLLO FRITO AL HORNO C/JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) RELLENO DE PAN DE ELOTE CHICHARROS ENSALADA DE REPOLLO C/ ZANAHORIA Y BROCOLI PAN INTEGRAL C/ MARGARINA TAZA DE FRUTA CITRICA	7 REBANADA DE PUERCO AL HORNO C/ JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) CAMOTE FRESCO EJOTES Y ELOTE ENSALADA DE MANZANA PAN INTEGRAL C/ MARGARINA PUDIN DE LIMON	8 POLLO AL ESTILO CACCIATORE EN SALSA DE TOMATE (BAJO EN SODIO) FIDEO DE HUEVO ZANAHORIA ENSALADA DE LECHUGA C/ RABANOS Y PEPINOS ADEREZO ESTILO RANCH RAJA DE MELON VERDE	9 SOPA DE MINISTRONE Y GALLETAS PIMIENTO RELLENO DE CARNE MOLIDA C/ SALSA (BAJO EN SODIO) BROCOLI CALABAZA AL HORNO GELATINA DE FRESA C/ PINA PAN INTEGRAL C/ MARGARINA SECCIONES DE NARANJA	10 SOPA DE VEGETALES C/ CEBADA Y GALLETAS SÁNDWICH DE ATUN C/ LECHUGA, REBANADAS DE TOMATE Y CEBOLLA ENSALADA DE MACARONI ENSALADA DE 3 FRIJOLES (BAJO EN SODIO) ENSALADA DE REPOLLO CREMOSA PAN INTEGRAL C/ MARGARINA (2 REBANADAS) TROZOS DE PINA
13 SOPA CREMOSA DE CALABAZA Y GALLETAS ALBONDIGAS SUECAS C/ CREMA AGRIA (BAJA EN SODIO) PASTA ESPIRAL VEGETALES ESTILO NORMANDIA ENSALADA C/ REBANADAS DE RABANOS Y PEPINO ADEREZO ESTILO ITALIANO POSTRE DE DURAZNO C/ ½ TAZA DE FRUTA Y AVENA ENCIMA	14 DIA DE SAN VALENTIN JUGO DE NARANJA POLLO AL ESTILO HAWAIIANO (PIERNA Y MUSLO) EN SALSA BAJA EN SODIO ARROZ PILAF (INTEGRAL Y BLANCO) BETABEL COCIDO C/PINA ENSALADA DE REPOLLO CREMOSA PAN INTEGRAL C/ MARGARINA PLATANO FRESCO	15 SU PREFERENCIA CARNE DE PUERCO C/ SALSA DE CHIPOTLE (BAJA EN SODIO) O PESCADO ESTILO VERA CRUZ C/ SALSA (BAJA EN SODIO), RAJA DE LIMON Y SALSA TARTARA CHICHARROS CAMOTE FRESCO ENSALADA DE MANZANA TORTILLA DE HARINA C/ MARGARINA PERAS C/ JENGIBRE	16 REBANADA DE PAVO AL HORNO C/JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) PAPAS C/PEREJIL ELOTE ENSALADA DE REPOLLO C/ ZANAHORIA Y BROCOLI PAN INTEGRAL C/ MARGARINA TAZA DE FRUTA CITRICA	17 SOPA DE FRIJOL BLANCO Y GALLETAS CARNE DE PUERCO EN FORMA DE COSTILLA C/ SALSA BBQ (BAJA EN SODIO) ESPINACAS EN CREMA EJOTES C/ PIMIENTO ROJO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE ADEREZO ESTILO RANCH PAN DE HAMBURGUESA INTEGRAL C/ MARGARINA RAJA DE MELON
20  CENTRO CERRADO	21 BISTEC PICADO C/ SALSA (BAJA EN SODIO) CALABAZA AL HORNO EJOTES ENSALADA DE TOMATE, PIMIENTO VERDE Y CEBOLLA MARINADA TORTILLA DE HARINA C/ MARGARINA REBANADAS DE PERA	22 SOPA y SUB SOPA DE VEGETALES Y GALLETAS SÁNDWICH SUBMARINO (ROAST BEEF, PAVO Y QUESO JACK .5 OZ) PAQUETES DE MAYONESA Y MOSTAZA LECHUGA Y REBANADAS DE TOMATE ENSALADA DE MACARONI ENSALADA DE ZANAHORIA Y PASAS BOLILLO INTEGRAL PARA SÁNDWICH RAJA DE MELON	23 BISTEC DE RES C/ JUGO DE CARNE (DE BAJO SODIO) PURE DE PAPAS (VIT. C) CHICHARROS ENSALADA C/ REPOLLO ROJO Y RABANOS ADEREZO ESTILO RANCH PAN INTEGRAL C/ MARGARINA SECCIONES DE NARANJA	24 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 PLATANO FRESCO
27 REBANADA DE PUERCO AL HORNO C/ JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) PURE DE PAPAS (VIT. C) ZANAHORIA ENSALADA DE 3 FRIJOLES (BAJO EN SODIO) PAN INTEGRAL C/ MARGARINA TROZOS DE PINA	28 SU PREFERENCIA REBANADA DE PAVO AL HORNO C/JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) O SALMON EN SALSA DE PESTO C/ RAJA DE LIMON Y SALSA DE TARTAR ESPINACAS EN CREMA CHICHARROS ENSALADA VERDE C/REPOLLO ROJO ADEREZO ESTILO FRANCÉS PAN INTEGRAL C/ MARGARINA RAJA DE RAJA DE MELON VERDE	Administered by YWCA San Gabriel Valley & the Inland Communities 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		