


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 POLLO AL HORNO C/ LIMON Y HIERBAS PAPAS EN CREMA AL HORNO CHICHARROS ENSALADA DE REPOLLO C/ ZANAHORIA Y BROCOLI PAN DE ELOTE C/ MARGARINA TAZA DE FRUTA CITRICA	2 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	3 POLLO AL ESTILO CACCIATORE EN SALSA DE TOMATE (BAJO EN SODIO) FIDEU DE HUEVO ZANAHORIA ENSALADA DE LECHUGA C/ RABANOS Y PEPINOS ADEREZO ESTILO RANCH RAJA DE MELON	4 SOPA DE MINISTRONE Y GALLETAS PIMIENTO RELLENO DE CARNE MOLIDA C/ SALSA (BAJA EN SODIO) BROCOLI GELATINA DE FRESA C/ PINA PAN INTEGRAL C/ MARGARINA SECCIONES DE NARANJA	5 SOPA DE VEGETALES C/ CEBADA Y GALLETAS SÁNDWICH DE ATUN C/ LECHUGA, REBANADAS DE TOMATE Y CEBOLLA ENSALADA DE MACARONI ENSALADA DE REPOLLO CREMOSA PAN DE HAMBURGUESA INTEGRAL TROZOS DE PINA
8 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 PLATANO	9 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 POSTRE DE DURAZNO C/ ½ TAZA DE FRUTA Y AVENA ENCIMA	10 SU PREFERENCIA CARNE DE PUERCO AL HORNO 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 PLATANO	11 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	12 MENU PARA EL DIA DE LAS MADRES SOPA DE POLLO, ARROZ Y VEGETALES C/GALLETAS REBANADA DE PUERCO EN SALSA DE BBQ (BAJO EN SODIO) FRIJOLES C/ SALSA DE TOMATE (BAJO EN SODIO) BROCOLI C/LIMON Y ENELDO ENSALADA DE ESPINACAS C/HONGOS ADEREZO DE ACEITE Y VINAGRE PAN INTEGRAL C/ MARGARINA MELON VERDE
15 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	16 FAJITAS DE RES C/ SALSA (BAJA EN SODIO) CALABAZA AL HORNO EJOTES ENSALADA DE TOMATE, PIMIENTO VERDE Y CEBOLLA MARINADA TORTILLA DE HARINA C/ MARGARINA PLATANO FRESCO	17 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 PAN INTEGRAL C/ MARGARINA MELON	18 BISTEC DE RES AL ESTILO SALISBURY C/ JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) PURE DE PAPAS C/AJO (VIT. C) CHICHARROS ENSALADA C/ RABANOS Y REPOLLO ROJO ADEREZO ESTILO RANCH PAN INTEGRAL C/ MARGARINA SECCIONES DE NARANJA	19 SOPA DE LENTEJAS Y GALLETAS REBANADA DE PAVO C/JUGO DE CARNE(BAJO EN SODIO) CAMOTE FRESCO BROCOLI ENSALADA DE BETABEL Y CEBOLLA MARINADA PAN INTEGRAL C/ MARGARINA REBANADAS DE PERA
22 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	23 SU PREFERENCIA PAVO AL HORNO C/JUGO DE CARNE(BAJO EN SODIO) O SALMON C/SALSA DE PESTO (BAJO EN SODIO), RAJA DE LIMON Y SALSA TARTARA CAMOTE FRESCO CHICHARROS ENSALADA VERDE C/REPOLLO ROJO PAN INTEGRAL C/ MARGARINA MANZANA	24 SOPA DE ALBONDIGAS Y GALLETAS BISTEC PICADO C/ SALSA (BAJA EN SODIO) ARROZ TEX-MEX (INTEGRAL Y BLANCO) FRIJOLES NEGROS (BAJO EN SODIO) ENSALADA DE FRUTA CITRICA TORTILLA DE HARINA C/ MARGARINA FLAN (NATILLA)	25 SOPA DE VEGETALES Y GALLETAS POLLO ESTILO TERIYAKI EN SALSA (BAJA EN SODIO) ESPINACAS EN CREMA CALABAZA AL HORNO ENSALADA DE REPOLLO C/ ZANAHORIA Y BROCOLI PAN INTEGRAL C/ MARGARINA PLATANO	26 PICNIC DE DIA CONMEMORATIVO JUGO DE NARANJA REBANADAS DE RES EN SALSA DE BBQ (BAJO EN SODIO) PAPAS AL HORNO FRIJOLES C/ SALSA DE TOMATE (BAJO EN SODIO) ENSALADA DE REPOLLO CREMOSO PANECILLO C/ MARGARINA RAJA DE SANDIA
29  CENTRO CERRADO	30 SOPA DE ALBONDIGAS Y GALLETAS FAJITAS DE POLLO EN SALSA (BAJO EN SODIO) ARROZ TEX-MEX (INTEGRAL Y BLANCO) FRIJOLES NEGROS (BAJO EN SODIO) ENSALADA DE TOMATE, PIMIENTO VERDE Y CEBOLLA MARINADA TORTILLA DE HARINA C/ MARGARINA TAZA DE FRUTA CITRICA	31 SOPA CREMOSA DE CALABAZA Y GALLETAS REBANADA DE PUERCO AL HORNO C/ JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) CAMOTE FRESCO BROCOLI ENSALADA DE LECHUGA C/RABANOS Y HONGOS ADEREZO ESTILO RANCH PAN INTEGRAL C/ MARGARINA PLATANO	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/ywcasgv	