


## YWCA San Gabriel Valley Senior Café Menú

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Administered by <b>YWCA San Gabriel Valley</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 943 North Grand Avenue, Covina, CA 91724 Phone - Main: 626-214-9456 Fax: 626-814-0447 email: <a href="mailto:info@ywcasgv.org">info@ywcasgv.org</a> <a href="http://www.facebook.com/ywcasgv">www.facebook.com/ywcasgv</a> <a href="http://www.instagram/ywcasgv">www.instagram/ywcasgv</a></p>			<p><b>1</b> SOPA DE FRIJOL BLANCO C/GALLETAS (BAJO EN SODIO) PAVO ESTILO ALA KING ARROZ (BLANCO Y INTEGRAL) BROCOLI C/LIMON Y ENELDO* ENSALADA MARINADA DE TOMATE, PIMIENTO VERDE Y CEBOLLA ENSALADA DE MANZANA</p>	<p><b>2</b> JUGO DE NARANJA* CASEROLE DE MACARONI Y CARNE MOLIDA EJOTES ENSALADA DE ESPINACAS C/HONGOS** ADEREZO ESTILO ITALIANO BOLLILLO INTEGRAL C/ MARGARINA FLAN</p>
<p><b>5</b> POLLO C/SALSA DE BBQ ARROZ PILAF COLIFLOR AL VAPOR* ENSALADA DE ZANAHORIA C/PASAS** PAN INTEGRAL C/ MARGARINA RAJAS DE PERA</p>	<p><b>6</b> SOPA DE LENTEJAS C/GALLETAS (BAJO EN SODIO) ZITI AL HORNO C/PAVO CALABAZA AL HORNO** ENSALADA DE REPOLLO C/BROCOLI* PAN INTEGRAL C/ MARGARINA PLATANO FRESCO</p>	<p><b>7</b> SOPA DE MINISTRONE C/GALLETAS (BAJO EN SODIO) CARNE DE PAN DE RES C/JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) PURE DE PAPA * ESPINACAS EN CREMA** ENSALADA DE CAESAR C/CRUTONES Y ADEREZO ESTILO CAESAR PAN INTEGRAL C/ MARGARINA MANZANA FRESCA</p>	<p><b>8</b> <u><b>SU PREFERENCIA</b></u> JUGO DE NARANJA* POLLO AL ESTILO HAWAIIANO O SALMON EN HIERBES C/LIMON Y SALSA DE TARTARA QUINOA CHICHARROS C/HONGOS ENSALADA DE BETABEL Y CEBOLLA (BAJO EN SODIO) GELATINA DE FRESA C/DURAZNO</p>	<p><b>9</b> REBANADA DE CARNE DE PUERCO AL HORNO C/JUGO DE CARNE PAPAS C/PEREJIL ZANAHORIAS** ENSALADA CREMOSA DE REPOLLO* PAN INTEGRAL C/ MARGARINA TROZOS DE PINA</p>
<p><b>12</b> JUGO DE NARANJA* PIMIENTO RELLENO QUINOA CHICHARROS ENSALADA DE ESPINACAS C/HONGOS** ADEREZO ESTILO ITALIANO RAJA DE MELON VERDE*</p>	<p><b>13</b> <u>MENU DE SOPA Y ENSALADA #2</u> SOPA DE VEGETALES ORIENTAL C/GALLETAS (BAJO EN SODIO) ENSALADA DE POLLO ESTILO ORIENTAL FIDEO CRUJIENTE ENSALADA DE NARANJA MARINADA* ENSALADA MIXTA DE REPOLLO, ZANAHORIA, REPOLLO CHINO Y BERRO ADEREZO ESTILO ORIENTAL GELATINA DE LIMON C/PERA</p>	<p><b>14</b> SOPA DE ELOTE DULCE C/GALLETAS PAVO ESTILO DIVAN FIDEO DE HUEVO BROCOLI* ENSALADA DE ZANAHORIA C/PASAS** PAN INTEGRAL C/ MARGARINA PLATANO</p>	<p><b>15</b> CARNITAS DE PUERCO ARROZ DE LIMON Y CILANTRO FRIJOLE NEGROS (BAJO EN SODIO) TROZOS DE MANGO TORTILLA DE HARINA C/ MARGARINA PUDIN DE TAPIOCA</p>	<p><b>16</b> SOPA CREMOSA DE TOMATE C/GALLETAS (BAJO EN SODIO) SANDWICH DE ENSALADA DE ATUN LECHUGA Y TOMATE ENSALADA DE MACARONI ENSALADA DE ZUCCHINI C/ELOTE 2 REBANADAS DE PAN INTEGRAL SECCIONES DE NARANJA*</p>
<p><b>19</b> POLLO ESTILO CACCIATORE FIDEO BROCOLI AL VAPOR* ENSALADA DE MANZANA PAN INTEGRAL C/MARGARINA PUDIN DE LIMON</p>	<p><b>20</b> SOPA DE CHICHARROS C/GALLETAS (BAJO EN SODIO) SANDWICH DE ROAST BEEF C/ QUESO SUIZO LECHUGA Y TOMATE ENSALADA DE PAPA ENSALADA DE ESPINACAS C/HONGOS** ADEREZO ESTILO ITALIANO CREMOSO BOLLILLO DE PAN INTEGRAL SECCIONES DE NARANJA*</p>	<p><b>21</b> SOPA DE VEGETALES ORIENTAL C/GALLETAS (BAJO EN SODIO) CARNE DE PUERCO EN BBQ ARROZ (BLANCO E INTEGRAL) CALABAZA AL HORNO** REPOLLO CHINO** ENSALADA DE REPOLLO C/ADEREZO ESTILO ORIENTAL PERAS C/JENGIBRE</p>	<p><b>22</b> JUGO DE NARANJA* ESPAGUETI C/ALBONDIGAS ESPINACAS AL VAPOR** ENSALADA MARINADA DE EJOTES Y TOMATE PAN INTEGRAL C/ MARGARINA RAJAS DE DURANZO</p>	<p><b>23</b> <u>MENU DE SOPA Y ENSALADA #9</u> SOPA DE LENTEJAS C/GALLETAS (BAJO EN SODIO) ENSALADA DE POLLO ESTILO ITALIANO C/HIERBES ENSALADA DE LECHUGA C/RAJAS DE CEBOLLA ROJA ADEREZO ESTILO ITALIANO ENSALADA DE REPOLLO C/BROCOLI Y ZANAHORIA*** ENSALADA DE PAPA PAN INTEGRAL C/ MARGARINA TROZOS DE MANGO*</p>
<p><b>26</b> JUGO DE NARANJA* BISTEC ESTILO SALISBURY EN JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) PURE DE PAPA* CHICHARROS Y ZANAHORIAS** ENSALADA DE BETABEL Y CEBOLLA MARINADA (BAJO EN SODIO) PAN INTEGRAL C/MARGARINA RAJAS DE PERA</p>	<p><b>27</b> <u><b>SU PREFERENCIA</b></u> CARNE DE PUERCO C/SALSA DE CHILE VERDE O PESCADO ESTILO VERA CRUZ C/ RAJA DE LIMON Y SALSA TARTARA ARROZ DE LIMON Y CILANTRO FRIJOLE PINTO (BAJO EN SODIO) ENSALADA VERDE C/ADEREZO ESTILO FRANCES TORTILLA DE HARINA C/MARGARINA TROZOS DE MANGO*</p>	<p><b>28</b> POLLO AL HORNO C/HIERBAS QUINOA BROCOLI C/LIMON Y ENELDO* ENSALADA DE MANZANA PAN INTEGRAL C/MARGARINA PUDIN DE BUTTERSCOTCH</p>	<p><b>29</b> SOPA DE LENTEJAS C/GALLETAS (BAJO EN SODIO) SANDWICH DE PAVO Y QUESO LECHUGA Y TOMATE ENSALADA DE ZANAHORIA Y PASAS** ENSALADA CREMOSA DE REPOLLO* BOLLILLO DE PAN INTEGRAL TROZOS DE PINA</p>	<p><b>30</b> SOPA CREMOSA DE HONGOS C/GALLETAS (BAJO EN SODIO) CARNE DE RES ESTILO STROGANOFF FIDEO CALABAZA AL HORNO** ENSALADA DE 3 FRIJOLE (BAJO EN SODIO) PAN INTEGRAL C/ MARGARINA RAJA DE MELON*</p>

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.

DONACION SUGERIDA \$3.00

LECHE DE BAJA GRASA 1% INCLUIDA

SUJETO A CAMBIAR SIN NOTIFICACION

Nota Especial: El pescado puede contener huesos residuales después de la preparación. Por favor tenga cuidado

GUIA NUTRICIONAL: \*=VIT. C \*\*=VIT. A \*\*\*=VIT. A & C (=)= ALTO EN POTASIO