



YWCA San Gabriel Valley Senior Café Menú

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2  CLOSADO LABOR DAY	3 SOPA CREMOSA DE CALABAZA C/GALLETAS POLLO AL HORNO C/HIERBAS Y LIMON QUINOA ESPINACAS EN CREMA** ENSALADA CREMOSA DE REPOLLO* RAJAS DE DURAZNO	4 MENU DE SOPA Y ENSALADA #1 SOPA DE ALBONDIGAS C/GALLETAS ENSALADA DE TOSTADA DE CARNE MOLIDA, C/ QUESO Y SALSA FRIJOLES FRITOS (BAJO EN SODIO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE C/ADEREZO ESTILO RANCH ENSALADA DE ZANAHORIA Y PASAS** CHIPS DE TORTILLA FRITA (BAJO EN SODIO) PAN INTEGRAL C/MARGARINA SECCIONES DE NARANJA*	5 CARNE DE PUERCO EN FORMA DE RIBBLET EN SALSA DE BBQ(BAJO EN SODIO) PAPAS AL HORNO EJOTES ENSALADA DE ESPINACAS C/HONGOS*** ADEREZO ESTILO FRANCES PAN INTEGRAL DE HAMBURGUESA C/MARGARINA PLATANO FRESCO*	6 JUGO DE NARANJA* POLLO C/SALSA AGRIDULCE ARROZ FRITO ZANAHORIAS** ENSALADA VERDE C/ADEREZO ESTILO 1000 ISLAS GELATINA DE LIMON C/PERAS
9 SOPA DE VEGETALES ORIENTAL C/GALLETAS (BAJO EN SODIO) CHOW MEIN DE CARNE DE PUERCO REPOLLO CHINO*** ENSALADA DE REPOLLO C/ADEREZO ESTILO ORIENTAL PAN INTEGRAL C/MARGARINA SECCIONES DE NARANJA*	10 SU PREFERENCIA CARNE ESTILO BURGUNDY C/JUGO DE CARNE (BAJO EN SODIO) <u>O</u> SALMON C/SALSA DE LIMON Y ENELDO PAPAS AL HORNO EN CREMA ELOTE ENSALADA VERDE C/ADEREZO ESTILO RANCH PAN INTEGRAL C/MARGARINA TROZOS DE MANGO*	11 POLLO C/ SALSA DE ROMERO (BAJO EN SODIO) QUINOA ZANAHORIAS** ENSALADA DE REPOLLO C/ PINA* PAN INTEGRAL C/MARGARINA PLATANO FRESCO*	12 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	13 JUGO DE NARANJA* LASANA DE CARNE EJOTES ENSALADA DE ESPINACAS C/HONGOS** ADEREZO ESTILO ITALIANO BOLLILLO INTEGRAL C/ MARGARINA FLAN
16 POLLO C/SALSA DE BBQ ARROZ PILAF COLIFLOR AL VAPOR* ENSALADA DE ZANAHORIA C/PASAS** RAJAS DE PERA	17 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	18 SOPA DE MINISTRONI 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*	19 SU PREFERENCIA JUGO DE NARANJA* POLLO AL ESTILO HAWAIIANO <u>O</u> SALMON EN HIERBAS C/LIMON Y SALSA DE TARTARA QUINOA CHICHARROS C/HONGOS ENSALADA DE BETABEL Y CEBOLLA (BAJO EN SODIO) GELATINA DE FRESA C/DURAZNO	20 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
23 JUGO DE NARANJA* PIMIENTO RELLENO QUINOA CHICHARROS ENSALADA DE ESPINACAS C/HONGOS** ADEREZO ESTILO ITALIANO RAJA DE MELON *	24 SOPA Y ENSALADA #8 SOPA DE MINISTRONE C/GALLETAS (BAJO EN SODIO) ENSALADA DE POLLO ESTILO SANTA FE ADORNO DE QUESO Y HUEVO ENSALADA DE LECHUGA C/ TOMATE, CEBOLLA VERDE, PIMIENTO VERDE Y CILANTRO ADEREZO ESTILO RANCH TROZOS DE MANGO***	25 SOPA DE ELOTE DULCE C/GALLETAS PAVO ESTILO DIVAN FIDEO DE HUEVO BROCOLI* ENSALADA DE ZANAHORIA C/PASAS** PAN INTEGRAL C/ MARGARINA PLATANO	26 CARNITAS DE PUERCO ARROZ C/LIMON Y CILANTRO FRIJOLES NEGROS (BAJO EN SODIO) TROZOS DE MANGO* TORTILLA DE HARINA C/ MARGARINA PUDIN DE TAIPOCA	27 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*
30 POLLO ESTILO CACCIATORE FIDEO BROCOLI AL VAPOR* ENSALADA DE MANZANA PAN INTEGRAL C/MARGARINA PUDIN DE LIMON			Administered by YWCA San Gabriel Valley 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 943 North Grand Avenue, Covina, CA 91724 Phone - Main: 626-214-9456 Fax: 626-814-0447 email: info@ywcasgv.org www.facebook.com/ywcasgv www.instagram/ywcasgv	

LAS COMIDAS "SU PREFERENCIA" SERAN ORDENADAS BASADAS EN SU SELECCION;
O 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