

 **ALMUERZO PARA PERSONAS MAYORES EN EL CENTRO**

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
TODAS LAS COMIDAS INCLUYEN LECHE BAJA EN GRASA	 ALTO CONTENIDO DE SODIO EN LA COMIDA	EL MENU ESTA SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO		1 Pimiento relleno de res y cerdo Quinoa Calabacín Fruta Mixta
4 Pastel de carne con salsa Fideos de huevo integrales Coles de Bruselas Piña	5 Fajitas de pollo Elote, pimientos y cebollas Tortilla integral Mandarinas	6 Sándwich de costilla de cerdo BBQ en pan integral Ensalada de repollo Duraznos en cubitos 	7 Bistec Salisbury de res con salsa Panecillo integral Puré de papa Ensalada Peras en cubos	10 Pollo a la Naranja Arroz integral Brócoli Chabacanos
11 Pastel de carne suiza con salsa Verduras italianas Panecillo de integral Mandarinas	12 Muslo de pollo Tandoori Arroz negro Verduras mixtas estilo California Duraznos en cubitos	13 Hot Dog con pan integral Tortilla integral Ensalada de Brócoli Duraznos en cubitos 	14 Sopa de vegetales con res Panecillo integral Ensalada Naranja	15 Pescado empanizado integral Quinoa Coles de Bruselas Chabacanos
18 Costillas de Cerdo con salsa Fideos de huevo integrales Elote, pimientos y cebollas Mandarinas	19 Carne de Res con Broccoli Arroz negro Verduras mixtas estilo California Fruta Mixta	20 Burrito de Barbacoa con tortilla integral Pimientos y cebollas Queso rallado, repollo y cilantro Lechuga, tomate y cebolla Frutas Tropicales	21 Sándwich de ensalada de atún en pan integral Sopa minestrone Naranja 	22 Pechuga de pollo con salsa de champiñones Cebada Coles de Bruselas Peras en cubos
25 Holiday	26 Chili vegetariano Brócoli Panecillo de integral Chabacanos	27 Hamburguesa con queso y Pan integral Lechuga, tomate y cebolla Ensalada de repollo Piña	28 Muslo de pollo al horno Arroz integral Verduras mixtas estilo California Naranja	29 Sopa de lentejas con espinaca Panecillo integral Ensalada Duraznos en cubitos