

ALMUERZO PARA PERSONAS MAYORES EN EL CENTRO

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Hamburguesa de res con queso suizo Pan integral para cena Margarina Verduras italianas Mandarinas	Muslo de pollo estilo tandoori Arroz negro Mezcla de verduras estilo California Melón cantalupo en cubos	Salchicha de res en pan integral para hot dog Mostaza y ketchup Ensalada de brócoli Duraznos en cubos	Estofado abundante de res con verduras Pan integral para cena Ensalada Hi-C Naranja	Filete de pescado empanizado integral Mezcla de arroz integral Coles de Bruselas Chabacanos
Costilla de cerdo estilo BBQ con salsa Fideos integrales Elote salteado con pimientos y cebolla Mandarinas	Res con brócoli Arroz negro Camote en trozos Fruta mixta	Burrito prepáralo tú mismo Tortilla integral de harina Barbacoa de res deshebrada con pimientos y cebolla Queso rallado Repollo y cilantro Melón verde (honeydew)	Sopa de lentejas con espinaca Pan integral para cena Ensalada Hi-C Piña en trocitos	Piernas de pollo al horno Arroz salvaje integral Mezcla de verduras estilo California Naranja
Chili vegetariano Pan integral para cena Brócoli Chabacanos	Chili verde de cerdo Tortilla integral de harina Ejotes con pimientos rojos Mandarinas	Hamburguesa de res con queso en pan integral Lechuga, tomate y cebolla Ensalada Hi-C Piña en trocitos	Pechuga de pollo con salsa de champiñones asados Cebada integral Coles de Bruselas Fruta mixta	Filete de pescado empanizado integral Mezcla de arroz integral Mezcla de verduras estilo California Naranja
Albóndigas de pollo con salsa Fideos integrales Chícharos con zanahorias Mandarinas	Sándwich de ensalada de atún en pan integral Sopa minestrone Melón cantalupo en cubos	Pastel de carne de res con salsa Pan integral para cena Ensalada Hi-C Chabacanos	Frijoles rancheros Queso rallado Arroz salvaje integral Verduras italianas Naranja	Chile morrón relleno de res y cerdo Quinoa integral Calabacita en rodajas Fruta mixta
Hamburguesa de res con salsa Fideos integrales Coles de Bruselas Piña en trocitos	Tortilla integral de harina Fajitas de pollo Elote salteado con pimientos y cebolla Mandarinas			