

# ALMUERZO PARA PERSONAS MAYORES

## JUNIO 2026

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Albóndigas de Pollo con salsa Chicharos y Zanahorias Fideos integrales Mandarinas	2 Pescado empanizado integral Coles de Bruselas Quinoa Trazos de Melon	3 Pastel de carne de Res con salsa Ensalada Hi C Pan integral Chabacanos	4 Frijoles Rancheros Queso rallado Verduras Italianas Arroz Integral Naranja	5 Pimiento relleno de res y cerdo Arroz negro Calabaza Frutas Mixtas
8 Hamburguesa de res con salsa Fideos integrales Coles de Bruselas Piña	9 Fajitas de pollo Elote, pimientos y cebollas Tortilla integral Mandarinas	10 Sándwich BBQ de costillo de cerdo en pan integral Ensalada de repollo Duraznos en cubitos 	11 Bistec Salisbury de res con salsa Pan integral Puré de papa Ensalada Hi-C Peras	12 Pollo a la Naranja Arroz integral Brócoli Chabacanos
15 Hamburguesa suiza de res Verduras italianas Pan integral Mandarinas	16 Muslo de pollo Tandoori Arroz negro Verduras mixtas Duraznos en cubitos	17 Hot Dog con pan integral Ensalada de Brócoli Duraznos en cubitos 	18 Sopa de vegetales con res Pan integral Ensalada Hi-C Naranja	19 Pescado empanizado integral Quinoa Coles de Bruselas Chabacanos
22 Costillas de cerdo BBQ con salsa Fideos integrales Elote, pimientos y cebollas Mandarinas	23 Carne de Res con Broccoli Arroz negro Verduras mixtas Camote Fruta Mixta	24 Burrito de Barbacoa con tortilla integral Pimientos y cebollas Queso rallado, repollo y cilantro Frutas Tropicales	25 Sándwich de ensalada de atún en pan integral Sopa minestrone Naranja	26 Pechuga de pollo con salsa de champiñones Cebada integral Coles de Bruselas Peras
29 Chili Vegetariano Pan integral Brócoli	30 Chili verde de cerdo con tortilla integral Ejotes con pimiento rojo Mandarinas	TODAS LAS COMIDAS INCLUYEN LECHE BAJA EN GRASA	 ALTO CONTENIDO DE SODIO EN LA COMIDA	EL MENU ESTA SUJETO A CAMBIOS SIN PREVIO AVISO