MENÚ MENSUAL

MENU OCTUBRE 2026

Area Agency on Aging PSA24 | **CC CAFE** | **Catholic Charities, Diocese of San Diego**

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
Meat/ Alternative 2 oz				1 3oz. CARNE MOLIDA CON ADEREZO DE TOMATE PURE DE PAPA EJOTES ENSALDA ROMANA CON TOMATE FRUTA TROPICAL PANECILLO	2 3oz. ENSALADA DE ATUN (3oz. Atun, apio, tomate, cebolla, mayonesa, mostasa, y lechuga) TROSOS DE VETABEL PLATANO PAN INTEGRAL	El Programa de Nutrición para Personas Mayores se le proporciona a través de un contrato con la Agencia de Area para Envejecimiento del del Condado de Imperial a través de fondos recibidos del Departamento de Envejecimiento de California. Comuníquese con la AAA al (442) 265-7000 para obtener información adicional sobre programas para personas mayores.
Vegetable 1- 2 servings (1 cup raw leafy = 1 serving)	5 3oz. POLLO CON PASTA ALFREDO (QUESO) ESPINACA ENSALDA MANDARINA PAN INTEGRAL	6 3oz. CARNE DE RES ESTILO GARCHOY) CARNE DE RES, AJO, TOMATE CHERRY, SALSA DE SOYA BAJA EN SODIO Y CEBOLLIN) ARROZ INTEGRAL BROCOLI EN TROZOS FRUTA MIXTA PAN HAWAIIANO	7 3oz. POLLO PARMESANO CON PASTA LINGUINI ESPINACA ENSALDA ROMANA MANGO CON UVAS PAN INTEGRAL	8 3oz. BARBACOA DE RES ARROZ MEZCLA DE 4 VEGETALES ENSALADA PICO DE GALLO AMBROSIA TROPICAL TORTILLA DE MAIZ	9 3OZ. POLLO EMPANIZADO CON GRAVY PURE DE PAPA FRIJOLES VERDES ENSALADA TROZOS DE PINA PAN DE TRIGO	A) Menú sujeto a cambio en cualquier momento. B) Café, té y descafeinado. Se pueden usar bebidas, pero no se contarán para cumplir con ninguna parte del patrón de comidas. C) Almuerzo servido de 11:30 a.m. a 12:00 del mediodía @ Sitios de comedor. Entrega a domicilio 9:00 a.m. a 1:30 p.m.
Dairy 8oz. 1% milk	12 Cerrado Dia Festivo	13 3oz. POLLO ESTILO A LA PARRILLA ARROZ CON CILANTRO Y LIMON EJOTES ENSALADA VERDE C/ TOMATE PERA PAN DE TRIGO	14 10 oz. SOPA DE ALBONDIGAS (3/1 oz. ALBONDIGAS, CALABACIN, ZANAHORIAS Y PAPAS) LIMON Y CILANTRO MANDARINAS TORTILLA DE MAIZ	15 3oz POLLO EN MOLE ARROZ MEXICANO ENSALADA C/ TOMATE MANGO/UVAS PAN HAWAIIAN	16 3OZ BISTEC SALISBURY CON GRAVY Y CHAMPINONES PAPAS EN GAJOS BROCOLI ENSALADA ROMANA DURAZNO PAN INTEGRAL	D) Comidas previa reservación: favor de llamar Transporte: IVT RIDE: 337-1760 E) Contribución sugerida $2.00 Comida
Fruit/ Dessert 1/2 cup	19 3oz. ESPAGUETI C/ ALBONDIGAS VEGETALES ITALIANOS ENSALADA MANDARINA PAN DE TRIGO	20 3oz. TINGA DE POLLO FRIJOLES REFRITOS VEGETALES ENSALADA ROMANA CON TOMATE MELON VERDE TOSTADA DE MAIZ	21 3OZ TORTA DE JAMON(JAMON, QUESO, LECHUGA, MAYONESA, MOSTAZA, Y TOMATE) ENSALADA DE FRIJOLES VERDES CHABACANO PAN INTEGRAL	22 3oz. CHILE COLORADO FRIJOLES FRITOS EJOTES CON ELOTE ENSALADA NARANJA TORTILLA DE MAIZ	23 3OZ. WRAP DE POLLO (POLLO, TOCINO, QUESO, LECHUGA, Y TROZOS DE TOMATE) ENSALDA DE PAPA NIEVE TORTILLA INTEGRAL	El Centro Desert Villas, 1755 W. Main El Centro Community Center, 385 S. 1st. St. Brawley Senior Nutrition, 575 J St. Calexico Senior Nutrition, 707 Dool Westmorland Senior Nutrition, 298 3rd St. Ocotillo Senior Nutrition, 1663 Imperial Hwy Salton City, 1375 Borrego Salton Sea Way Holtville Senior Nutrition, 950 N. Holt. Heber Senior Nutrition, 1132 Heber Ave. Calipatria Senior Nutrition 150 N Park Ave.
(1-2 servings) 1/2 should be whole grain = > 1,000 mg sodium	26 3oz. PESCADO HORNEADO ARROZ SALVAJE ZUCHINNI CON TOMATE ENSALADA MELON VERDE CON UVAS PAN INTEGRAL	27 3OZ. SOPA DE LENTEJAS (ZANAHORIA, Y CEBOLLA) ENSLADA ROMANA FRUTA TROPICAL PAN DE ELOTE	28 3oz. TOSTADA DE POLLO QUESO MOZARELA, LECHUGA Y TOMATE BETABEL MANGO CON UVA	29 NUEVO MENU 3oz. CASEROLA DE CARNE CON TORTILLA ZUCCHINI CON TOMATE Y QUESO ENSALADA ROMANA DURAZNO	30 10oz. SOPA MINESTRONE DE RES ENSALADA PLATANO PAN DE ELOTE	

REVIEWED AND APPROVED BY ANNIE HUBER RDN