



Menú de almuerzo de octubre Servicios para personas mayores



Envejecimiento del vendedor de alimentos Verdadero

Se requiere reserva de comida***

	Octubre es -Mes de la salud quiropráctica -Mes de Concientización sobre el Cáncer de Mama -Mes del farmacéutico estadounidense -10º Día Mundial de la Salud Mental	1 carne de taco de res Frijoles pintos Maíz mexicano Lechuga/Tomate Queso Tortilla Fruta fresca 1% Leche	2 Ensalada de pollo Ensalada de guisantes verdes Ensalada de garbanzos Galletas saladas Fruta fresca 1% Leche	3 chuletas de bistec y salsa Papas batidas Verduras de verano Pan de trigo Fruta fresca 1% Leche
	6 albóndigas de ternera suecas Penne Pasta Verduras mixtas Panecillo Copa de frutas 1% Leche	7 hamburguesa de costilla de cerdo a la barbacoa Frijoles del norte Col Pan de trigo Copa de frutas 1% Leche	8 Cazuela de ternera con queso Zanahorias Dilled Judías verdes Panecillo Fruta fresca 1% Leche	9 Pollo con champiñones Papas batidas Verduras de California Pan de trigo Fruta fresca 1% Leche
	13 Cazuela de fideos con carne Hortalizas Judías verdes con hierbas Panecillo Copa de frutas 1% Leche	14 Jambalaya de pollo y salchicha Frijoles Zanahoria Panecillo Copa de frutas 1% Leche	15 Sloppy Joe (carne de res y pavo) Papas batidas Guisantes verdes Pan de hamburguesa Fruta fresca 1% Leche	16 Ensalada de pollo Canónigo Lechuga/Tomate Pan de trigo Fruta fresca 1% Leche
	20 albóndigas en salsa Papas batidas Verduras de primavera Pan de trigo Copa de frutas 1% Leche	21 Pollo agridulce Arroz frito Verduras japonesas Panecillo Copa de frutas 1% Leche	22 Hamburguesa de ternera Frijoles pintos Tomate Lechuga Pan de hamburguesa Fruta fresca 1% Leche	23 muslos de pollo a la barbacoa Guisantes de ojos negros Judías verdes Pan de trigo Fruta fresca 1% Leche
	27 Jambalaya de pollo y salchicha Succotash Zanahoria Panecillo Copa de frutas 1% Leche	28 Chile de res y frijoles (carne de res y pavo) Maíz Judías verdes Galletas saladas Fruta fresca 1% Leche	29 Salchicha de cerdo Guisantes de ojos negros Col rizada Bollo de perrito caliente Copa de frutas 1% Leche	30 Ensalada de pollo Ensalada de guisantes verdes Ensalada de garbanzos Galletas saladas Fruta fresca 1% Leche
		31 Taco Meat (Ternera y Pavo) Frijoles pintos Maíz mexicano Lechuga/Tomate Queso Tortilla Fruta fresca 1% Leche		

Menú preparado por Mandy Patrick, MS, RD, LD con Aging True, 4260 Lakeside Dr. # 116, Jacksonville, FL 32210 Menú aprobado por Sharon M Lutheran, MSH, RDN, LDN, Departamento de Servicios para Personas Mayores, Ciudad de Jacksonville Fecha de aprobación: 25 de _August de 2025
