



Senior Lunch Menu – Agosto 2025



Dias y tiempo son de Lunes a Viernes a las 11:30am.

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Voluntary Contribution - \$3.00 Meal Cost for Under Age 60 - \$5.00  Meatless Meal	 August			1 Carne de res en cubos Salsa De Ajo Y Pimienta Zanahorias Arroz Integral Trozos de piña Leche Baja en Grasa 1%
4 Carnitas de Cerdo Ejotes Arroz Cilantro Limón Ambrosia sin Azúcar Salsa Verde Leche Baja en Grasa al 1%	5 Ensalada de Pollo y Pasta c/Aderezo de Semillas de Amapola Mezcla Primavera Aderezo Italiano Rollo Integral w/Smart Balance Naranja Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	6 Filete Salisbury Salsa Gravy Marrón Mezcla de Verduras Camote Sopa de Calabacín Butternut Pan Integral w/Smart Balance Duraznos Leche Baja en Grasa al 1%	7 Asado de Pavo Salsa Gravy de Champiñones Mezcla Capri de Verduras Arroz Pilaf Manzana Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	8 Tiras de Pollo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Mandarina Salsa de Limoncillo Leche Baja en Grasa al 1%
11 Ensalada de Pollo c/Aderezo de Cítricos y Apio Mezcla California de Verduras Sopa de Tortilla Rollo Integral w/Smart Balance Peras en Conserva Leche Baja en Grasa al 1%	12 Lasaña Vegetariana Lomo de Cerdo Glaseado Cítrico y Dulce Ejotes y Zanahoria Rollo Integral w/Smart Balance Manzana Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	13 Cubos de Pechuga de pollo Salsa de Naranja Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Pilaf Mandarina Leche Baja en Grasa al 1%	14 Cerdo Deshebrado Salsa Ranchera Chicharos y Zanahoria Cilantro Lime Rice Naranja Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	15 Tiras de Pollo LS Salsa Teriyaki Brócoli Arroz Jazmín Duraznos enlatados Dole Whip de Mango Leche Baja en Grasa al 1%
18 Lomo de Cerdo Salsa de Caramelo Brócoli Arroz Integral Mazana Fresca Leche Baja en Grasa 1%	19 Asado de Pavo Salsa Gravy Marrón Mezcla de verduras escandinavas Camote Rollo Integral c/Smart Balance Trozos de Piña Leche Baja en Grasa 1%	20 Ternera en Cubos Salsa Stroganoff Zanahoria Fideos de Huevo Mandarina Leche Baja en Grasa 1%	21 Albóndigas de Pollo Glaseado Citrico y Dulce Mezcla Japonesa de Verduras Quinoa Pilaf Sopa Casera de Pollo y Fideos Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	22 Tinga de Pollo Mezcla California de Verduras Arroz Cilantro Limón Ambrosia sin Azúcar Pudín sin Azúcar Leche Baja en Grasa al 1%
25 Pechuga de Pollo Salsa de Jitomate Deshidratado y Queso Parmesano Chicharos y zanahorias Pasta tricolor Mezcla de frutas tropicales Leche Baja en Grasa 1%	26 Barbacoa de Ternera Mezcla de Frijoles Oregon Arroz a la mexicana Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	27 Ensalada de Atún Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Sopa de huevo Rollo Integral c/Smart Balance Mazana Fresca Leche Baja en Grasa 1%	28 Pollo Bajo en Sodio en Cubos Salsa Asiatica Mezcla Escandinava de Verduras Fideos de Huevo Mandarina Pudín sin Azúcar Leche Baja en Grasa 1%	29 Ternera en Cubos Salsa Ranchera Brócoli y Zanahoria Arroz integral Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%

All meals comply with the Dietary Guidelines for Americans (DGA) 2020-2025 & Dietary Reference Intakes (DRI) for older adults as determined by the California Dept. of Human Services Agency & the U.S. Department of Agriculture. Meals on Wheels Orange County Lunch Program may change the menu for reasons of quality control, price or vendor problems. This project is funded in parts through funds from the Federal Older Americans Act as allocated by the Orange County Board of Supervisors. Sugar free desserts and water packed fruits are used throughout the menu to accommodate diabetics. 1% Milk served daily.  indicates sodium content over 1,000 mg. * indicates a special event or Holiday and the menu MAY exceed 1,000 mg. Low Cholesterol, 0% trans-fat buttery spread served with bread & rolls. Weekly average lunch meal provides >550 calories. Please note condiments are not analyzed and may increase sodium.

www.MealsOnWheelsOC.org

