






Senior Lunch Menu – Marzo 2025

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

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3	4	5	6	**7**
Lomo de Cerdo Salsa de Caramelo Brócoli Arroz Integral Mazana Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Asado de Pavo Salsa Marrón Mezcla de verduras escandinavas Rollo Integral c/Smart Balance Trozos de Piña Leche Baja en Grasa 1%	Cubos de Carne de Res Salsa Stroganoff Zanahoria Fideos de Huevo Mandarina Leche Baja en Grasa 1%	Albóndigas de Pollo Glaseado Agridulce Mezcla Japonesa de Verduras Quinoa Pilaf Sopa de fideos con pollo Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	*Mes Nacional de la Nutrición* Salmon al Horno c/ Mango Salsa Pilaf de Arroz Brócoli Parfait de Yogur c/ Granola Pera Leche Baja en Grasa 1%
10	11	12	13	14
Pechuga de Pollo Salsa de Jitomate Deshidratado y Parmesano Guisantes y zanahorias Pasta tricolor Mezcla de frutas tropicales Leche Baja en Grasa 1%	Barbacoa de Res Mezcla de Frijol Oregon Arroz mexicano Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Cubos de Carne de Res Salsa Ranchera Brócoli y zanahoria Arroz integral Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Cubos de Pechuga Salsa Asiano Mezcla Japonesa de Verduras Fideos de Huevo Mandarina Pudín s/Azúcar Leche Baja en Grasa 1%	Ensalada de Atún Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Sopa de huevo Rollo Integral c/Smart Balance Mazana Fresca Leche Baja en Grasa 1%
17	18	19	20	21
Día de San Patricio Carne de res asada Repollo y zanahorias Pasta fetuccini Sopa marroquí de lentejas y verduras Taza de pastel de crema de limón Salsa De Champiñones naranja fresca Leche Baja en Grasa 1%	Hamburguesa de Res Lechuga, Jitomate y Cebolla Queso Suizo Bollo Integral para Hamburguesa Mayonesa y Mostaza Ensalada Fiesta con Elote y Pimiento Morrón Trozos de Piña Leche Baja en Grasa 1%	Pechuga de pollo Salsa de tomate sabrosa Guisantes y zanahorias Arroz integral Mezcla de frutas tropicales Leche Baja en Grasa 1%	Asado de Lomo de Cerdo Glaseado Dulce y Cítricos Mezcla de Verduras Camote Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa 1%	Ensalada de Verduras y Huevo Ensalada de maíz y tomate c/ aderezo de pesto Sopa marroquí de lentejas y verduras Pan tradicional Naranja fresca Leche Baja en Grasa 1%
24	25	26	27	28
Ensalada de Pollo al Estragón c/Aderezo de Yogurt Ensalada de Brócoli y Pimientos Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa 1%	Cocido de Res a la Mexicana Carne molida Sopa con Verduras Mezcla de vegetales Galletas integrales (pk de 4) Manzana fresca Galleta SF Leche Baja en Grasa 1%	Pavo Boloñesa Mezcla de verduras italiana Pasta De Pajarita Queso parmesano (pk de 1) Melocotones Leche Baja en Grasa 1%	Carne de res en cubos Salsa De Ajo Y Pimienta Zanahorias Arroz Integral Trozos de piña Leche Baja en Grasa 1%	Tilapia al horno Salsa Ranchera Brócoli Arroz Mexicano Tortilla Integral (1) Naranja fresca Leche Baja en Grasa 1%
31	  			Voluntary Contribution - \$3.00 Meal Cost for Under Age 60 - \$5.00 Meatless Meal
<p>Todos los alimentos cumplen con las Pautas Alimentarias para los estadounidenses (DGA - Dietary Guidelines for Americans) 2020-2025 y las Ingestas Dietéticas de Referencia (DRI - Dietary Reference Intakes) para adultos mayores como lo determina el Departamento de Salud y la Agencia de Servicios Sociales de California y el Departamento de Agricultura de EE. UU. El Programa de Almuerzos de Meals On Wheels Orange County puede cambiar el menú por motivos de control de calidad, precio o problemas con los proveedores. Este proyecto es financiado en partes a través de los fondos de la Ley Federal para Adultos Mayores según lo asigna la Junta de Supervisores del Condado de Orange. Los postres sin azúcar y las frutas empacadas se utilizan en todo el menú para dar cabida a los diabéticos. Todos los días se sirve leche al 1%. Indica contenido de sodio superior a los 1,000 mg. *Indica un evento especial o festividad y el menú PUEDE exceder 1,000 mg. Mantequilla baja en colesterol y 0% grasas trans se sirve con panes y rollos. Los alimentos del almuerzo semanal en promedio aportan más de 550 calorías. Tome en cuenta que los condimentos no son analizados y pueden aumentar el sodio.</p>				
<p>www.MealsOnWheelsOC.org</p>				