



**Senior Lunch Menu – Agosto 2026**

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

| Lunes                                                                                                                                                              | Martes                                                                                                                                                                  | Miercoles                                                                                                                                                             | Jueves                                                                                                                                                                                                       | Viernes                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b>                                                                                                                                                           | <b>4</b>                                                                                                                                                                | <b>5</b>                                                                                                                                                              | <b>6</b>                                                                                                                                                                                                     | <b>7</b> ✓                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Chili Blanco de Pollo c/Frijol Pinto</b><br>Papa al Horno<br>Rollo Integral<br>Smart Balance<br>Peras en Conserva<br>Leche 1%                                   | <b>Cazuela de Enchiladas de Carne de Res</b><br>Chicharo y Zanahoria<br>Rollo Integral<br>Manzana Fresca<br>Leche 1%                                                    | <b>Cubos de Pollo</b><br>Salsa de Naranja<br>Sopa de Huevo<br>Verduras Mezcla Japonesa<br>Arroz Integral<br>Mandarinas en Conserva<br>Leche 1%                        | <b>Carne Molida de Ternera</b><br>Espagueti<br>Salsa Marinara<br>Queso Parmesano<br>Mezcla Invernal<br>Naranja Fresca<br>Leche 1%                                                                            | <b>Taco de Palitos de Pescado</b><br>Pico de Gallo<br>Col Blanca y Morada<br>Frijol Negro<br>Tortilla Integral (2)<br>Rebanada de Limón<br>Sopa de Tortilla<br>Duraznos en Conserva<br>Leche 1%                                 |
| <b>10</b>                                                                                                                                                          | <b>11</b>                                                                                                                                                               | <b>12</b>                                                                                                                                                             | <b>13</b> ✓                                                                                                                                                                                                  | <b>14</b>                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Lomo de Cerdo</b><br>Salsa de Caramelo<br>Brócoli<br>Arroz Integral<br>Manzana Fresca<br>Leche 1%                                                               | <b>Pavo Asado</b><br>Salsa Marrón<br>Mezcla de Verduras<br>Escandinava<br>Camote<br>Sopa de Lentejas<br>Rollo Integral<br>c/Smart Balance<br>Trozos de Piña<br>Leche 1% | <b>Ternera en Cubos</b><br>Salsa Roja Chili<br>Zanahoria<br>Arroz Integral<br>Naranja Fresca<br>Leche 1%                                                              | <b>Pescado al Horno</b><br>Salsa Cremosa de Ajo<br>Coles de Bruselas<br>Orzo Pilaf c/Verduras<br>Rollo Integral<br>Peras en Conserva<br>Leche 1%                                                             | <b>Tiras de Pollo</b><br>Salsa Teriyaki<br>Brócoli<br>Arroz Jazmín<br>Sopa de Fideos c/Pollo<br>Trozos de Piña<br>Pudín de Coco<br>Leche 1%  |
| <b>17</b>                                                                                                                                                          | <b>18</b>                                                                                                                                                               | <b>19</b> ✓                                                                                                                                                           | <b>20</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>21</b>                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Pechuga de Pollo</b><br>Salsa de Jitomate<br>Chicharo y Zanahoria<br>Pasta Tri-Color<br>Mezcla de Frutas<br>Tropicales<br>Deshidratado<br>Parmesano<br>Leche 1% | <b>Barbacoa de Ternera</b><br>Pico de Gallo<br>Mezcla Oregon de Frijoles<br>Arroz a la Mexicana<br>Tortilla Integral (1)<br>Naranja Fresca<br>Leche 1%                  | <b>Ensalada de Atún</b><br>Mezcla Primavera<br>Aderezo de Vinagreta<br>Balsámica<br>Sopa de Papa Estilo Tradicional<br>Pan Integral (2)<br>Manzana Fresca<br>Leche 1% | <b>Pechuga de Pollo</b><br>Salsa Asiática<br>Mezcla Escandinava de Verduras<br>Arroz Integral<br>Mandarina en Conserva<br>Leche 1%                                                                           | <b>Ternera en Cubos</b><br>Salsa Stroganoff<br>Fideos de Huevo<br>Sopa Cremosa de Champiñones<br>Zanahoria<br>Chabacanos en Conserva<br>Leche 1%                                                                                |
| <b>24</b> ✓                                                                                                                                                        | <b>25</b>                                                                                                                                                               | <b>26</b>                                                                                                                                                             | <b>27</b>                                                                                                                                                                                                    | <b>28</b>                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Ensalada de Huevo y Verduras</b><br>Sopa Marroquí de Lentejas con Verduras<br>Papa de Cáscara Roja al Horno<br>Pan Integral<br>Naranja Fresca<br>Leche 1%       | <b>Lomo de Cerdo</b><br>Glaseado Agridulce<br>Verduras Mixtas 5-Way<br>Quinoa Pilaf<br>Mandarina en Conserva<br>Leche 1%                                                | <b>Pechuga de Pollo</b><br>Salsa Florentina<br>Sopa de Crema de Espinaca<br>Chicharo y Zanahoria<br>Arroz Integral<br>Mezcla de Frutas<br>Tropicales<br>Leche 1%      | <b>Hamburguesa de Carne con Queso</b><br>Rebanada de Queso<br>Cátsup y Mostaza<br>Lechuga Rallada, Jitomate y Cebolla<br>Ensalada de Jitomate y Pepino<br>Bollo de Hamburguesa<br>Manzana Fresca<br>Leche 1% | <b>Tiras de Pollo</b><br>Salsa Kung Pao<br>Verduras Mezcla Japonesa<br>Arroz Frito de Piña<br>Peras en Conserva<br>Leche 1%                                                                                                     |
| <b>31</b>                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Sopa de Cocido de Ternera a la Mexicana</b><br>Consomé<br>Mezcla de Verduras<br>Mini Tortilla Integral (2)<br>Manzana Fresca<br>Leche 1%                        |                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                 |

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 da 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 **PUED** 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.