

Senior Lunch Menu – Multicultural

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

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Contribución Voluntaria- \$3.00 Costo de comida para menores de 60 años - \$5.00  Comida sin carne			1 	
5	6	7	8	9 
Chili Blanco de Pollo con Frijol Pinto Papa al Horno Rollo Integral Smart Balance Peras en Conserva Leche Baja en Grasa 1%	Enchiladas de Ternera Chicharo y Zanahoria Rollo Integral Manzana Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Cubos de Pollo Salsa de Naranja Sopa de Huevo Verduras Mezcla Japonesa Arroz Integral Mandarinas en Conserva Leche Baja en Grasa 1%	Carne Molida de Ternera Espagueti Salsa Marinara Queso Parmesano Mezcla Invernal Naranja Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	Taco de Palitos de Pescado Pico de Gallo Col Blanca y Morada Frijol Negro Tortilla Integral (2) Rebanada de Limón Sopa de Tortilla Duraznos en Conserva Leche Baja en Grasa 1%
12	13	14	15 	**16** 
Lomo de Cerdo Salsa de Caramelo Brócoli Arroz Integral Manzana Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Pavo Asado Salsa Marrón Mezcla Escandinava de Verduras Camote Rollo Integral Smart Balance Sopa de Lentejas Trozos de Piña Leche Baja en Grasa 1%	Ternera en Cubos Salsa Roja Chili Zanahoria Arroz Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Pescado al Horno Salsa Cremosa de Ajo Coles de Bruselas Orzo Pilaf con Verduras Rollo Integral Peras en Conserva Leche Baja en Grasa 1%	*Menú Martin Luther King Jr* McRib a la BBQ con Salsa BBQ Frijoles Horneados Verduras de Hojas Verdes Sopa de Pollo con Fideos Rollo Parkerhouse Pastel Sin Azucar Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%
19  <small>DÍA DE MARTÍN LUTHER KING JR.</small>	20	21 	22	23
Ensalada de Huevo y Verduras Sopa Marroquí de Lentejas con Verduras Papa de Cáscara Roja al Horno Pan Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Barbacoa de Ternera Pico de Gallo Mezcla Oregon de Frijoles Arroz a la Mexicana Tortilla Integral (1) Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Ensalada de Atún Mezcla Primavera Aderezo de Vinagreta Balsámica Sopa de Papa Estilo Tradicional Pan Integral (2) Manzana Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Pechuga de Pollo Salsa Asiática Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Integral Mandarina en Conserva Leche Baja en Grasa 1%	Ternera en Cubos Salsa Stroganoff Fideos de Huevo Sopa Cremosa de Champiñones Zanahoria Chabacanos en Conserva Leche Baja en Grasa 1%
26 	27	28	29	30
Ensalada de Huevo y Verduras Sopa Marroquí de Lentejas con Verduras Papa de Cáscara Roja al Horno Pan Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Lomo de Cerdo Glaseado Agridulce Verduras Mixtas 5-Way Quinoa Pilaf Mandarina en Conserva Leche Baja en Grasa 1%	Pechuga de Pollo Salsa Florentina Sopa de Crema de Espinaca Chicharo y Zanahoria Arroz Integral Mezcla de Frutas Tropicales Leche Baja en Grasa 1%	Hamburguesa de Carne con Queso Rebanada de Queso Cátsup y Mostaza Lechuga Rallada, Jitomate y Cebolla Morada Ensalada de Jitomate y Pepino Bollo de Hamburguesa Manzana Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Tiras de Pollo Salsa Kung Pao Verduras Mezcla Japonesa Arroz Frito de Piña Peras en Conserva Leche Baja en Grasa 1%
<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>				
www.MealsOnWheelsOC.org				