



Senior Lunch Menu – Julio 2026

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

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	Contribución Voluntaria- \$3.00 Costo de comida para menores de 60 años - \$5.00 Comida sin carne	1 Ternera en Cubos Salsa Roja Chili Zanahoria Arroz Integral Naranja Fresca Leche 1%	2 *Menú del Día de la Independencia* Poll Desmenuzado con Salsa Barbacoa Bbrócoli Frijoles Negros Rollo Integral Copa de Helado Naranja Fresca Leche 1%	
		6 Pechuga de Pollo Salsa de Jitomate Chicharo y Zanahoria Pasta Tri-Color Mezcla de Frutas Tropicales Deshidratado Parmesano Leche 1%	7 Barbacoa de Ternera Pico de Gallo Mezcla Oregon de Frijoles Arroz a la Mexicana Tortilla Integral (1) Naranja Fresca Leche 1%	
13 Ensalada de Huevo y Verduras Sopa Marroquí de Lentejas con Verduras Papa de Cáscara Roja al Horno Pan Integral Naranja Fresca Leche 1%	14 Lomo de Cerdo Glaseado Agrdulce Verduras Mixtas 5-Way Quinoa Pilaf Mandarina en Conserva Leche 1%	15 Pechuga de Pollo Salsa Florentina Sopa de Crema de Espinaca Chicharo y Zanahoria Arroz Integral Mezcla de Frutas Tropicales Leche 1%	16 Hamburguesa de Carne con Queso Rebanada de Queso Cátsum y Mostaza Lechuga Rallada, Jitomate y Cebolla Ensalada de Jitomate y Pepino Bollo de Hamburguesa Manzana Fresca Leche 1%	17 Tiras de Pollo Salsa Kung Pao Verduras Mezcla Japonesa Arroz Frito de Piña Peras en Conserva Leche 1%
20 Sopa de Cocido de Ternera a la Mexicana Consomé Mezcla de Verduras Mini Tortilla Integral (2) Manzana Fresca Leche 1%	21 Boloñesa de Pavo Queso Parmesano Mezcla de Verduras Italiana Pasta de Corbatas Duraznos en Conserva Leche 1%	22 Ternera en Cubos Salsa Cremosa de Ajo Zanahoria Arroz Integral Trozos de Piña Leche 1%	23 Pescado al Horno Salsa Ranchera Brócoli Arroz a la Mexicana Tortilla Integral Naranja Fresca Leche 1%	24 Pechuga de Pollo Salsa Alfredo Coles de Bruselas Pasta Tricolor Integral Sopa de Calabaza Moscada Mandarinas en Conserva Leche 1%
27 Tiras de Pollo Salsa de Limoncillo Mezcla de Verduras Japonesa Arroz Integral Crema de Coliflor Asada Manzana Fresca Leche 1%	28 Tazón de Burrito de Tofu Pico de Gallo Guacamole Mezcla de Fajitas Frijol Negro Arroz al Cilantro-Limón Naranja Fresca Leche 1%	29 Carnitas de Cerdo Salsa Verde Zanahoria Arroz con Jitomate y Cilantro Mini Tortilla Integral (2) Mandarinas en Conserva Leche 1%	30 Asado de Pavo Gravy de Champiñones Mezcla de Verduras Capri Arroz Pilaf Manzana Fresca Leche 1%	31 Filete Salisbury Gravy Marrón Chicharo Puré de Papa Rollo Integral Chabacanos en Conserva Sopa Curativa de Arroz con Pollo Leche Baja en Grasa 1% Milk

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 empaquetadas se utilizan en todo el menú para dar 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.