



## Senior Lunch Menu – Junio 2026

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

| Lunes  | Martes   | Miercoles   | Jueves   | Viernes  |
|--|--|---|--|--|
| <b>1</b>   | <b>2</b>   | <b>3</b>  | <b>4</b>   | <b>5</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 Tropicales<br>Leche 1% | <b>Hamburguesa de Carne con Queso</b><br>Rebanada de Queso<br>Cátsum 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>8</b>   | <b>9</b>   | <b>10</b>   | <b>11</b>  | <b>12</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%                  | <b>Boloñesa de Pavo</b><br>Queso Parmesano<br>Mezcla de Verduras Italiana<br>Pasta de Corbatas<br>Duraznos en Conserva<br>Leche 1%   | <b>Ternera en Cubos</b><br>Salsa Cremosa de Ajo<br>Zanahoria<br>Arroz Integral<br>Trozos de Piña<br>Leche 1%  | <b>Pescado al Horno</b><br>Salsa Ranchera<br>Brócoli<br>Arroz a la Mexicana<br>Tortilla Integral<br>Naranja Fresca<br>Leche 1%   | <b>Pechuga de Pollo</b><br>Salsa Alfredo<br>Coles de Bruselas<br>Pasta Tricolor Integral<br>Sopa de Calabaza<br>Moscada<br>Mandarinas en Conserva<br>Leche 1%  |
| <b>15</b>  | <b>16</b>  | <b>17</b>   | <b>18</b>  | <b>19</b>  |
| <b>Tiras de Pollo</b><br>Salsa de Limoncillo<br>Mezcla de Verduras Japonesa<br>Arroz Integral<br>Crema de Coliflor Asada<br>Manzana Fresca<br>Leche 1%       | <b>Tazón de Burrito de Tofu</b><br>Pico de Gallo<br>Guacamole<br>Mezcla de Fajitas<br>Frijol Negro<br>Arroz al Cilantro-Limón<br>Naranja Fresca<br>Leche 1%                                    | <b>Carnitas de Cerdo</b><br>Salsa Verde<br>Zanahoria<br>Arroz con Jitomate y Cilantro<br>Mini Tortilla Integral (2)<br>Mandarinas en Conserva<br>Leche 1%     | <b>Asado de Pavo</b><br>Gravy de Champiñones<br>Mezcla de Verduras Capri<br>Arroz Pilaf<br>Manzana Fresca<br>Leche 1%  | <b>Rosbif</b><br>Salsa oscura<br>Brócoli y zanahorias<br>Papas pequeñas al horno<br>Sopa de arroz con pollo<br>Panecillo integral<br>Peras en conserva<br>Pastelito de doble chocolate y frambuesa<br>Leche 1% |
| <b>22</b>  | <b>23</b>  | <b>24</b>   | <b>25</b>  | <b>26</b>  |
| <b>Chili Blanco de Pollo con Frijol Pinto</b><br>Papa al Horno<br>Rollo Integral<br>Smart Balance<br>Peras en Conserva<br>Leche 1%                           | <b>Hamburguesa de res</b><br>Pan de hamburguesa<br>Papas fritas<br>Ensalada de col<br>Lechuga rallada y rodajas de tomate<br>Mostaza y ketchup<br>Trozos de piña<br>Vaso de helado<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>29</b>  | <b>30</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 Escandinava<br>Camote<br>Sopa de Lentejas<br>Rollo Integral c/Smart Balance<br>Trozos de Piña<br>Leche 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. A weekly average lunch meal provides >550 calories. Please note condiments are not analyzed and may increase sodium.