



Senior Lunch Menu – Mayo 2026

Dias 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 Pechuga de Pollo Salsa Alfredo Coles de Bruselas Pasta Tricolor Integral Sopa de Calabaza Moscada Mandarinas en Conserva Leche 1%
			4 Tiras de Pollo Salsa de Limoncillo Mezcla de Verduras Japonesa Arroz Integral Crema de Coliflor Asada Manzana Fresca Leche 1%	**5** *Cinco De Mayo Menu* Tinga de Pollo w/ Crema Agria Frijoles Negros Arroz Mexicano Tortilla (2) Naranja Fresca Flan Leche 1% Cinco de Mayo
11 Chili Blanco de Pollo con Frijol Pinto Papa al Horno Rollo Integral Smart Balance Peras en Conserva Leche 1%	12 Enchiladas de Ternera Chicharo y Zanahoria Rollo Integral Manzana Fresca Leche 1%	13 Cubos de Pollo Salsa de Naranja Sopa de Huevo Verduras Mezcla Japonesa Arroz Integral Mandarinas en Conserva Leche 1%	14 Carne Molida de Ternera Espagueti Salsa Marinara Queso Parmesano Mezcla Invernal Naranja Fresca Leche 1%	15 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 1%
18 Lomo de Cerdo Salsa de Caramelo Brócoli Arroz Integral Manzana Fresca Leche 1%	19 Pavo Asado Salsa Marrón Mezcla de Verduras Escandinava Camote Sopa de Lentejas Rollo Integral c/Smart Balance Trozos de Piña Leche 1%	20 Ternera en Cubos Salsa Roja Chili Zanahoria Arroz Integral Naranja Fresca Leche 1%	21 Pescado al Horno Salsa Cremosa de Ajo Coles de Bruselas Orzo Pilaf c/Verduras Rollo Integral Peras en Conserva Leche 1%	**22** *Dia de los Caídos Menu* BBQ Mc Rib w/ BBQ Salsa Maiz Arroz Integral Pollo Estilo Casero Sopa de Fideos Naranja Fresca Pastel Red Velvet Leche 1%
25 	26 Barbacoa de Ternera Pico de Gallo Mezcla Oregon de Frijoles Arroz a la Mexicana Tortilla Integral (1) Naranja Fresca Leche 1%	27 Ensalada de Atún Mezcla Primavera Aderezo de Vinagreta Balsámica Sopa de Papa Estilo Tradicional Pan Integral (2) Manzana Fresca Leche 1%	28 Pechuga de Pollo Salsa Asiática Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Integral Mandarina en Conserva Leche 1%	29 Ternera en Cubos Salsa Stroganoff Fideos de Huevo Sopa Cremosa de Champiñones Zanahoria Chabacanos en Conserva 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.