



Senior Lunch Menu – Octubre 2025

Multi-Cultural

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Contribución Voluntaria- \$3.00 Costo de comida para menores de 60 años - \$5.00  Comida sin carne		1 Ternera en Cubos Salsa Cremosa de Ajo Zanahoria Arroz Integral Trozos de Piña en Conserva Leche Baja en Grasa 1%	2  Pescado al Horno Salsa Ranchera Brócoli Tortilla Integral Arroz a la Mexicana Naranja Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	3 Pechuga de Pollo Salsa Alfredo Coles de Bruselas Pasta Tricolor Integral Mandarinas en Conserva Crema de Calabaza Butternut Leche Baja en Grasa al 1%
6 Tiras de Pollo Salsa de Limoncillo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Manzana Fresca Crema de Coliflor Asada Leche Baja en Grasa al 1%	7  Tazón de Burrito de Tofu Guacamole Mezcla para-Fajitas Frijol Negro Arroz al Cilantro-Limón Naranja Fresca Pico de Gallo Leche Baja en Grasa al 1%	8 Carnitas de Cerdo Salsa Verde Zanahoria "Arroz con Jitomate y Cilantro" Tortilla Integral 4.5" (2) Mandarinas en Conserva Leche Baja en Grasa al 1%	9 Pavo Asado Mezcla Capri de Verduras Arroz Pilaf Manzana Fresca Gravy de Champiñones Leche Baja en Grasa al 1%	10 Filete Salisbury Gravy Marrón Chicharo Puré de Papa Rollo Integral Chabacanos en Conserva Sopa Curativa de Arroz con Pollo Leche Baja en Grasa al 1%
13 Chili Blanco de Pollo con Frijol Pinto Papa al Horno Rollo Integral Peras en Conserva Smart Balance Leche Baja en Grasa al 1%	14 Enchiladas de Ternera Chicharo y Zanahoria Rollo Integral Manzana Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	15 Cubos de Pechuga de Pollo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Mandarinas en Conserva Salsa de Naranja Sopa de Huevo Leche Baja en Grasa al 1%	16 Carne Molida de Ternera Mezcla Invernal Espagueti Naranja Fresca Salsa Marinara Queso Parmesano Leche Baja en Grasa al 1%	17  Taco de Pescado Pico de Gallo Col Blanca y Morada Frijol Negro Tortilla Integral (2) Duraznos en Conserva Rebanada de Limón Sopa de Tortilla Leche Baja en Grasa al 1%
20 Lomo de Cerdo Salsa de Caramelo Brócoli Arroz Integral Manzana Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	21 Pavo Asado Salsa Marrón Mezcla Escandinava de Verduras Camote Rollo Integral Trozos de Piña en Conserva Smart Balance Sopa de Lentejas Leche Baja en Grasa al 1%	22 Ternera en Cubos Salsa Roja para-Chili Zanahoria Arroz Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	23  Pescado al Horno Salsa Cremosa de Ajo Coles de Bruselas Orzo Pilaf con Verduras Rollo Integral Peras en Conserva Leche Baja en Grasa al 1%	24 Albondigas de Pollo Gravy Marrón Chicharo Puré de Papa Rollo Integral Naranja Fresca Sopa de Pollo y Fideo Estilo Casero Leche Baja en Grasa al 1%
27 Ensalada Vietnamita de Pollo Edamame Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	28 Tazón de Taco de Cerdo (Cerdo Deshebrado , Frijol Pinto, Elote, Queso Feta) Mezcla Primavera Arroz Integral Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Aderezo Cilantro Limón & Crema Acida Naranja Fresca	29  Ensalada de Pollo Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual	30 Ensalada de Chef (Pavo Rebanado, Pimiento Rebanado, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Feta) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca	**31** Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Spring Mix & Jitomate Cherry Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo de Vinagreta Balsámica Durazno Emp. Individual

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 **PUED**e 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.

www.MealsOnWheelsOC.org

Congregate Program Delivery Days

Abrazar Inc – Every Day of the Week