

JULY

July



Senior Lunch Menu – Julio 2024

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	2	**3**	4	5 ✓
Cerdo Caramelizado Vietnamita Salsa de Caramelo Arroz Jasmine Brócoli Mezcla de Frutas Tropicales	Asado de Pavo Salsa Marrón Camote Judías Verdes Gelatina de Frutas s/Azúcar	**Celebración del 4 de Julio** Cerdo Desmenuzado Salsa BBQ Pan de Hamburguesa Ensalada de Macarrones Frijoles Horneados Trozos de Sandía	Happy 4th of July	Macarrones con Queso Jitomate Picado Zanahorias Palito de Pan Crujiente de Manzana s/Azúcar Jugo de Naranja y Piña
8	9	10	11	12
Pechuga de Pollo Salsa de Tomates Deshidratados y Parmesano Pasta Tri-Color Mezcla de Verduras Mixtas Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina	Barbacoa de Ternera Arroz Cilantro Limón Mezcla de Frijoles Oregon Tortilla Natillas s/Azúcar Jugo de Naranja	Sopa de Chicharos c/ Galletas Saladas Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada Sunshine de Gelatina Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca	Cubos de Pollo Salsa Agridulce Fideos de Huevo Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/ Smart Balance Gelatina de Frutas s/ Azúcar	Cubos de Ternera Salsa Ranchera Arroz a la Mexicana Frijol Pinto Tortilla Pico de Gallo Chabacanos de Conserva
15	16	17	18	19
Cubos de Terna Estofadas Gravy Burgundy Camote Ejotes Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina	Sopa de Huevo c/ Galletas Saladas s/Azúcar Ensalada Vietnamita de Pollo Rollo Integral c/Smart Balance Rebanadas de Durazno	Torta de Pollo (Pollo Deshebrado, Frijol Pinto, Lechuga Rallada, Jitomate Picado) Mayonesa (1pk) Rollo Telera Mezcla de Frutas Tropicales	Hamburguesa de Res c/ Queso Suizo Ensalada de Papa Lechuga Rallada Cebolla y Jitomate Bollo de Hamburguesa Mayonesa, Mostaza, Cátup Gelatina de Frutas s/Azúcar	Sopa Marroquí de Lentejas y Verduras c/ Galletas Saladas Ensalada de Huevo con Verduras Ensalada de Cebada y Champiñones Mini Muffin Integral de Arándanos c/Smart Balance Crujiente de Para de Dieta
22	23 ✓	24	25	26
Crema de Espinacas c/ Galletas Saladas s/Azúcar Ensalada de Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt Ensalada de Orzo al Limón Mandarina	Cocido de Ternera a la Mexicana Ternera en Cubos Sopa con Verduras Tortilla Salsa Gelatina de Frutas s/Azúcar	Boloñesa de Pavo Molida Pasta de Corbata Mezcla Italiana de Verduras Queso Parmesano Rollo Integral c/Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales	Tilapia al Horno Salsa Ranchera Arroz a la Mexicana Brócoli Tortilla Pudín s/Azúcar Jugo de Naranja	Stir Fry Chino de Ternera Salsa de Pimienta y Ajo Arroz Jasmine Zanahorias Piña en Trozos
29	30	31 ✓		
Cerdo en Salsa de Chile Verde Salsa Verde Frijol Pinto Chicharos y Zanahorias Tortilla Mezcla de Frutas Tropicales	Sopa de Elote Zuni c/Galletas s/Azúcar Ensalada de Pollo, Pasta y Semilla de Amapola Ensalada Harvest Galletas Saladas (2pk) Gelatina de Frutas s/Azúcar	Quiché de Espinaca y Champiñones Papas Asadas Mezcla de Brócoli y Coliflor Rollo Integral c/Smart Balance Peras en Conserva	Contribución Voluntaria- \$3.00 Costo de Alimentos para Menores de 60 - \$5.00 ✓ Alimento sin Carne	

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.

Congregate Program Delivery Days

Abrazar Inc – Every Day of the Week

Anaheim Independencia- Tuesday, Thursday, and Friday

Anaheim West - Every Day of the Week

Brea – Monday, Tuesday, Wednesday, and Friday

Buena Park – Every Day of the week

Costa Mesa - Every Day of the week

Cypress – Monday, Tuesday, Wednesday, and Friday

El Modena – Monday, Wednesday, and Thursday

Fountain Valley – Monday and Wednesday

Fullerton – Every Day of the week

Garden Grove – Monday, Tuesday, Thursday, and Friday

Huntington Beach – Tuesday, Thursday, and Friday

La Habra – Every Day of the week

Midway – Every Day of the Week

North Seal Beach – Every Day of the week

Orange – Every Day of the week

Placentia – Every Day of the week

Santa Ana – Every Day of the week

Southwest – Every Day of the week

Stanton – Monday, Tuesday, and Wednesday (closed Friday. Monday, we deliver for Monday and Tuesday)

Tustin – Every Day of the Week

Westminster – Every Day of the week

Yorba Linda – Every Day of the week