



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<h1>AUGUST</h1>		<p>Contribución Voluntaria- \$3.00</p> <p>Costo de Alimentos para Menores de 60 - \$5.00</p> <p> Alimento sin Carne</p>	<p>1</p> <p>Cubos de Pechuga Salsa Agridulce Mezcla Japonesa de Verduras Fideos de Huevo Galletas Saladas Integral Duraznos en Conserva Pudín s/Azúcar Leche Baja en Grasa 1%</p>	<p>2</p> <p>Cubos de Carne de Res Salsa Ranchera Brócoli Arroz a la Mexicana Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%</p>
		<p>5</p> <p>Pechuga de Pollo Salsa de Jitomate Estofado Chicharos y Zanahoria Arroz Integral Rollo Integral c/Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Leche Baja en Grasa 1%</p>	<p>6</p> <p>Hamburguesa de Res Ensalada Fiesta con Elote y Pimiento Morrón Lechuga, Jitomate y Cebolla Queso Suizo Bollo Integral para Hamburguesa Mayonesa y Mostaza Trozos de Piña Leche Baja en Grasa 1%</p>	<p>7 </p> <p>Ensalada de Verduras y Huevo Sopa Marroquí de Lentejas con Verduras Ensalada Mezcla California Mezcla Primavera Pan Integral c/Smart Balance Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%</p>
<p>12</p> <p>Ensalada de Pollo al Estragón c/Aderezo de Yogurt Ensalada de Brócoli y Pimientos Ensalada de Orzo al Limón Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa 1%</p>	<p>13</p> <p>Cocido de Res a la Mexicana Ternera en Cubos Sopa con Verduras Tortilla Integral Plátano Pudín s/Azúcar Leche Baja en Grasa 1%</p>	<p>14</p> <p>Boloñesa de Pavo Mezcla Italiana de Verduras Pasta de Corbatas Queso Parmesano Rollo Integral c/Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Leche Baja en Grasa 1%</p>	<p>15</p> <p>Tilapia al Horno Salsa Ranchera Brócoli Tortilla Integral Pudín s/Azúcar Jugo de Naranja Leche Baja en Grasa 1%</p>	<p>**16**</p> <p>**Luu Hawaiiano** Tiras de Pollo Salsa Teriyaki Arroz Jazmín Ensalada de Col y Piña Pastel de Coco Dieta: Fruta Fresca</p>
<p>19</p> <p>Carnitas de Cerdo Salsa Verde Ejotes Arroz al Cilantro Limón Tortilla Integral Leche Baja en Grasa 1%</p>	<p>20</p> <p>Ensalada de Pasta y Pollo c/Aderezo de Semilla's de Amapola Mezcla Primavera Aderezo Balsámico Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%</p>	<p>21</p> <p>Filete Salisbury Salsa Marrón Brócoli y Coliflor Camote Pan Integral c/Smart Balance Duraznos en Conserva Leche Baja en Grasa 1%</p>	<p>22</p> <p>Asado de Pavo Salsa de Champiñones Mezcla Capri de Verduras Arroz Pilaf Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa 1%</p>	<p>23</p> <p>Cubos de Pollo Salsa de Limoncillo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Mezcla de Frutas Integral Leche Baja en Grasa 1%</p>
<p>26</p> <p>Ensalada de Pollo c/Aderezo de Cítricos Mezcla California de Verduras Sopa de Tortilla Rollo Integral c/Smart Balance Peras en Conserva Leche Baja en Grasa 1%</p>	<p>27</p> <p>Lasaña Vegetariana Albóndiga de Pollo Ensalada de Frijol Negro y Lenteja Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa 1%</p>	<p>28</p> <p>Cubos de Pechuga Salsa Naranja Mezcla Japonesa de Verduras Pilaf de Arroz Salvaje Rollo Integral Mezcla de Frutas Tropicales Leche Baja en Grasa 1%</p>	<p>29</p> <p>Cubos de Carne de Cerdo Chicharos y Zanahoria Arroz con Jitomate y Cilantro Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%</p>	<p>30</p> <p>Taco de Pescado Col Morada y Blanca Frijol Negro Tortilla Integral Trozos de Piña Leche Baja en Grasa 1%</p>

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 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.

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 – Every Day of the week

La Habra – Every Day of the week

Midway – Every Day of the Week

Newport Beach– 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