



Senior Lunch Menu – Septiembre 2024

| Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday |
|---|--|---|--|---|
| 2 | **3** **Celebración del Día del Trabajo** Pechuga de Pollo Puré de Papa Salsa Marrón Maíz Rollo Hawaiano c/Smart Balance Pastel de Queso Dieta: Fruta Fresca | 4 Cubos de Carne de Res Salsa Stroganoff Mezcla Invernal de Verduras Fideos de Huevo Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Jugo de Naranja Leche Baja en Grasa 1% | 5 Albóndigas de Pollo Glaseado Agridulce Mezcla Japonesa de Verduras Quinoa Pilaf Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1% | 6 Tinga de Pollo Mezcla California de Verduras Arroz al Cilantro Limón Tortilla Integral Ambrosia Pudín s/Azúcar Leche Baja en Grasa 1% |
| 9 Pechuga de Pollo Salsa de Jitomate Deshidratado y Parmesano Zanahoria Pasta Tricolor Rollo Integral c/Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Leche Baja en Grasa 1% | 10 Barbacoa de Res Mezcla de Frijol Oregon Arroz al Cilantro Limón Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1% | 11 Ensalada de Atún Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa 1% | 12 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% | **13** **Celebración de Día del Oeste** Cerdo Desmenuzado Salsa BBQ Frijoles Horneados Ensalada de Repollo Pan de Maíz c/Smart Balance Crujiente de Melocotón s/Azúcar |
| 16 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% | 17 Hamburguesa de Res Lechuga, Jitomate y Cebolla Queso Suizo Bollo Integral para Hamburguesa Mayonesa y Mostaza Ensalada Fiesta con Elote y Pimiento Morrón Trozos de Piña Leche Baja en Grasa 1% | 18 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% | 19 Asado de Lomo de Cerdo Glaseado Dulce y Cítricos Mezcla de Verduras Camote Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa 1% | 20 Pollo al Tamarindo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Frito de Piña Sopa de Huevo Galletas Saladas Integrales Leche Baja en Grasa 1% |
| **23** **Primer Día de Otoño** Goulash de Ternera Fideos de Huevo Mezcla de Verduras California Galletas Saladas Integrales (2) Pan de Zanahoria Dieta: Fruta fresca | 24 Cocido de Res a la Mexicana Ternera en Cubos Sopa con Verduras Tortilla Integral Plátano Pudín s/Azúcar Leche Baja en Grasa 1% | 25 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% | 26 Tilapia al Horno Salsa Ranchera Brócoli Tortilla Integral Pudín s/Azúcar Jugo de Naranja Leche Baja en Grasa 1% | 27 Cubos de Carne de Res Salsa de Ajo y Pimienta Zanahoria Arroz Integral Trozos de Piña Leche Baja en Grasa 1% |
| 30 Carnitas de Cerdo Salsa Verde Ejotes Arroz al Cilantro Limón Tortilla Integral Ambrosia Leche Baja en Grasa 1% | 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 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