

Diciembre



Senior Lunch Menu – Diciembre 2024

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2	3	4	5	6
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%	Barbacoa de Res Mezcla de Frijol Oregon Arroz al Cilantro Limón Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Ensalada de Atún Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa 1%	Cubos de Pechuga Salsa Asiático Mezcla Japonesa de Verduras Fideos de Huevo Galletas Saladas Integral Duraznos en Conserva Pudín s/Azúcar Leche Baja en Grasa 1%	Cubos de Carne de Res Salsa Ranchera Brócoli Arroz a la Mexicana Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%
9	10	11 	12	**13** 
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%	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%	Ensalada de Verduras y Huevo c/ Mezcla Primavera Sopa Marroquí de Lentejas con Verduras Ensalada Mezcla California Pan Integral c/Smart Balance Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Asado de Lomo de Cerdo Glaseado Dulce y Cítricos Mezcla de Verduras Camote Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa 1%	Celebración de Vacaciones Pollo Cordon Bleu Baby Whole Potatoes Mezcla de Verduras Cortadas Por el Chef Rollo de Parkerhouse c/ Smart Balance Red Velvet Cake Dieta: Fruta Fresca Leche Baja en Grasa 1%
16	17	18	19	20
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%	Cocido de Res a la Mexicana Ternera en Cubos Sopa con Verduras Tortilla Integral Plátano Pudín s/Azúcar Leche Baja en Grasa 1%	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%	Tilapia al Horno Salsa Ranchera Brócoli Arroz a la Mexicana Tortilla Integral Pudín s/Azúcar Jugo de Naranja Leche Baja en Grasa 1%	Cubos de Carne de Res Salsa de Ajo y Pimienta Zanahoria Arroz Integral Trozos de Piña Leche Baja en Grasa 1%
23 	24	**25**	26	27
1º Día de Invierno Carne Asada a La Olla Puré de Papa Salsa de Champiñones Zanahoria Rollo Integral c/ Smart Balance Pastel Variado Dieta: Fruta Fresca Leche Baja en Grasa 1%	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%		Asado de Pavo Salsa de Champiñones Mezcla Capri de Verduras Arroz Pilaf Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa 1%	Tiras de Pollo Salsa de Limoncillo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Mezcla de Frutas Integral Leche Baja en Grasa 1%
30 	31			Voluntary Contribution - \$3.00 Meal Cost for Under Age 60 - \$5.00  Meatless Meal
Desalmuerzo de Año Nuevo Frittata Colorida Tater Tots Salchicha de Pollo y Manzana Cuerno c/ Smart Balance Parfait de Yogur c/ Granola Dieta: Fruta Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Lasaña Vegetariana Albóndiga de Pollo Ensalada de Frijol Negro y Lenteja Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa 1%			

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.