


# Diciembre



## Senior Lunch Menu – Diciembre 2024

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Pechuga de Pollo</b> Salsa de Jitomate Deshidratado y Parmesano Zanahoria Pasta Tricolor Rollo Integral c/Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Leche Baja en Grasa 1%	<b>Barbacoa de Res</b> Mezcla de Frijol Oregon Arroz al Cilantro Limón Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	<b>Ensalada de Atún</b> Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa 1%	<b>Cubos de Pechuga</b> Salsa Asiano Mezcla Japonesa de Verduras Fideos de Huevo Galletas Saladas Integral Duraznos en Conserva Pudín s/Azúcar Leche Baja en Grasa 1%	<b>Cubos de Carne de Res</b> Salsa Ranchera Brócoli Arroz a la Mexicana Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b> 	<b>12</b>	<b>**13**</b> 
<b>Pechuga de Pollo</b> Salsa de Jitomate Estofado Chicharos y Zanahoria Arroz Integral Rollo Integral c/Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Leche Baja en Grasa 1%	<b>Hamburguesa de Res</b> 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%	<b>Ensalada de Verduras y Huevo c/ Mezcla Primavera</b> Sopa Marroquí de Lentejas con Verduras Ensalada Mezcla California Pan Integral c/Smart Balance Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	<b>Asado de Lomo de Cerdo</b> Glaseado Dulce y Cítricos Mezcla de Verduras Camote Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa 1%	<b>Celebración de Vacaciones</b> <b>Pollo Cordon Bleu</b> 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%
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>Ensalada de Pollo al Estragón c/Aderezo de Yogurt</b> Ensalada de Brócoli y Pimientos Ensalada de Orzo al Limón Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa 1%	<b>Cocido de Res a la Mexicana</b> Ternera en Cubos Sopa con Verduras Tortilla Integral Plátano Pudín s/Azúcar Leche Baja en Grasa 1%	<b>Boloñesa de Pavo</b> Mezcla Italiana de Verduras Pasta de Corbatas Queso Parmesano Rollo Integral c/Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Leche Baja en Grasa 1%	<b>Tilapia al Horno</b> Salsa Ranchera Brócoli Arroz a la Mexicana Tortilla Integral Pudín s/Azúcar Jugo de Naranja Leche Baja en Grasa 1%	<b>Cubos de Carne de Res</b> Salsa de Ajo y Pimienta Zanahoria Arroz Integral Trozos de Piña Leche Baja en Grasa 1%
<b>**23**</b> 	<b>24</b>	<b>**25**</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>1º Día de Invierno</b> <b>Carne Asada a La Olla</b> Puré de Papa Salsa de Champiñones Zanahoria Rollo Integral c/ Smart Balance Pastel Variado Dieta: Fruta Fresca Leche Baja en Grasa 1%	<b>Ensalada de Pasta y Pollo c/Aderezo de Semilla's de Amapola</b> Mezcla Primavera Aderezo Balsámico Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%		<b>Asado de Pavo</b> Salsa de Champiñones Mezcla Capri de Verduras Arroz Pilaf Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa 1%	<b>Tiras de Pollo</b> Salsa de Limoncillo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Mezcla de Frutas Integral Leche Baja en Grasa 1%
<b>**30**</b> 	<b>31</b>			<b>Voluntary Contribution - \$3.00</b>  <b>Meal Cost for Under Age 60 - \$5.00</b>   <b>Meatless Meal</b>
<b>Desalmuerzo de Año Nuevo</b> <b>Frittata Colorida</b> Tater Tots Salchicha de Pollo y Manzana Cuerno c/ Smart Balance Parfait de Yogur c/ Granola Dieta: Fruta Fresca Leche Baja en Grasa 1%	<b>Lasaña Vegetariana</b> 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.

## Días de Entrega de Programas Congregados

**Abrazar Inc** – Todos los días de la Semana

**Anaheim Independencia**- **Martes**, **Jueves** y **Viernes**

**Anaheim West** - Todos los días de la Semana

**Brea** – Lunes, **Martes**, **Miércoles** y **Viernes**

**Buena Park** – Todos los días de la Semana

**Costa Mesa** - Todos los días de la Semana

**Cypress** – **Lunes**, **Martes**, **Miércoles** y **Viernes**

**El Modena** – **Lunes**, **Miércoles** y **Jueves**

**Fountain Valley** – **Lunes** y **Miércoles**

**Fullerton** – Todos los días de la Semana

**Garden Grove** – **Lunes**, **Martes**, **Jueves** y **Viernes**

**Huntington Beach** – Todos los días de la Semana

**La Habra** – Todos los días de la Semana

**Midway** – Todos los días de la Semana

**Newport Beach** – Todos los días de la Semana

**North Seal Beach** – Todos los días de la Semana

**Orange**– Todos los días de la Semana

**Placentia** – Todos los días de la Semana

**Santa Ana** – Todos los días de la Semana

**Southwest** – Todos los días de la Semana

**Stanton** - **Lunes**, **Martes** y **Miércoles** (cerrado los Viernes. Lunes, entregamos para Lunes y Martes)

**Tustin** – Todos los días de la Semana

**Westminster** – Todos los días de la Semana

**Yorba Linda** – Todos los días de la Semana