


November



Senior Lunch Menu – Noviembre 2024

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>Voluntary Contribution - \$3.00</p> <p>Meal Cost for Under Age 60 - \$5.00</p> <p> Meatless Meal</p>	 <p>WE SALUTE OUR VETERANS THANK YOU FOR YOUR SERVICE</p>			<p>1</p> <p>Tiradas de Pollo Salsa Kung Pao Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Frito de Piña Sopa de Huevo Galletas Saladas Integrales Peras en Conserva Leche Baja en Grasa 1%</p>
4	5	6	7	8
<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>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>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>Tilapia al Horno Salsa Ranchera Brócoli Arroz a la Mexicana Tortilla Integral Pudín s/Azúcar Jugo de Naranja Leche Baja en Grasa 1%</p>	<p>Celebración del Día de los Veteranos Rosbif c/ Salsa Marrón Patata al Horno c/ Crema Agria Mezcla Chef's de Verduras Rollo Integral c/ Smart Balance Tarta de Manzana Dieta: Fruta Fresca Leche Baja en Grasa 1%</p>
11	12	13	14	15
 <p>HAPPY VETERANS DAY</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>Filete Salisbury Salsa Marrón Brócoli y Coliflor Camote Pan Integral c/Smart Balance Duraznos en Conserva Leche Baja en Grasa 1%</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>Tiras de Pollo Salsa de Limoncillo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Mezcla de Frutas Integral Leche Baja en Grasa 1%</p>
18	19	20	21	22
<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>Lasaña Vegetariana Albóndiga de Pollo Ensalada de Frijol Negro y Lenteja Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa 1%</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>Carnitas de Cerdo Salsa Ranchera Chicharos y Zanhoria Arroz con Jitomate y Cilantro Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%</p>	<p>Celebración de Acción de Gracias Pavo Asado c/ Salsa Marrón Puré de Papa Judías Verdes Rollo Integral c/ Smart Balance Pastel de Calabaza Dieta: Fruta Fresca Leche Baja en Grasa 1%</p>
25	26	27	28	29
<p>Lomo de Cerdo Salsa de Caramelo Brócoli Arroz Integral Mezcla de Frutas Tropicales Leche Baja en Grasa 1%</p>	<p>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%</p>	<p>Brunch de Acción de Gracias Jamón c/ Salsa de Albaricoque Boniatos c/ Malvaviscos Col Rizada Parkerhouse Rollo c/ Smart Balance Tarta Variada Dieta: Fruta Fresca Leche Baja en Grasa 1%</p>	 <p>HAPPY Thanksgiving</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.