



Senior Lunch Menu – January 2025

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1	2	3
		Voluntary Contribution - \$3.00 Meal Cost for Under Age 60 - \$5.00 Meatless Meal	Carnitas de Cerdo Salsa Ranchera Chicharos y Zanahoria Arroz con Jitomate y Cilantro Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Taco de Pescado Pico de Gallo Col Morada y Blanca Frijol Negro Tortilla Integral Trozos de Piña Leche Baja en Grasa 1%
6	7	8	9	10
Lomo de Cerdo Salsa de Caramelo Brócoli Arroz Integral Mezcla de Frutas Tropicales Leche Baja en Grasa 1%	Asado de Pavo Salsa Marrón Berza Camote Rollo Integral c/Smart Balance Trozos de Piña Leche Baja en Grasa 1%	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%	Albóndigas de Pollo Glaseado Agridulce Mezcla Japonesa de Verduras Quinoa Pilaf Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Tinga de Pollo Mezcla California de Verduras Arroz al Cilantro Limón Tortilla Integral Ambrosia Pudín s/Azúcar Leche Baja en Grasa 1%
13	14	15	16	17
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 Asiano Mezcla Japonesa de Verduras Fideos de Huevo Galletas Saladas Integral Duraznos en Conserva Pudín s/Azúcar Leche Baja en Grasa 1%	"Celebración de MLK" Cubos de Carne de Res Salsa Ranchera Brócoli Arroz a la Mexicana Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%
20	21	22	23	24
	Asado de Lomo de Cerdo Glaseado Dulce y Cítricos Mezcla de Verduras Camote Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina 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%	Hamburguesa de Res Lechuga, Jitomate y Cebolla Queso Suizo Bollo Integral para Hamburguesa Mayonesa, Mostaza y ketchup Ensalada Fiesta con Elote y Pimiento Morrón Trozos de Piña Leche Baja en Grasa 1%	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%
27	28	29	30	31
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%	"Celebración de MLK" 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%
All meals comply with the Dietary Guidelines for Americans (DGA) 2020-2025 & Dietary Reference Intakes (DRI) for older adults as determined by the California Dept. of Human Services Agency & the U.S. Department of Agriculture. Meals on Wheels Orange County Lunch Program may change the menu for reason of quality control, price or vendor problems. This project is funded in parts through funds from the Federal Older Americans Act as allocated by the Orange County Board of Supervisors. Sugar free desserts and water packed fruits are used throughout the menu to accommodate diabetics. 1% Milk served daily. indicates sodium content over 1,000 mg. * indicates a special event or Holiday and the menu MAY exceed 1,000 mg. Low Cholesterol, 0% trans-fat buttery spread served with bread & rolls. Weekly average lunch meal provides >550 calories. Please note condiments are not analyzed and may increase sodium.				
www.MealsOnWheelsOC.org				