

February



Senior Lunch Menu – Febrero 2024

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		Voluntary Contribution - \$3.00 Meal Cost for Under Age 60 - \$5.00 Meatless Meal		
3	4	5	6	7
Carnitas de Cerdo Salsa Verde Ejotes Arroz al Cilantro Limón Tortilla Integral Ambrosia 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%	Filete Salisbury Salsa Marrón Brócoli y Coliflor Camote Pan Integral c/Smart Balance Duraznos en Conserva 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%
10	11	12	13	**14**
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%	Lasaña Vegetariana Albóndiga de Pollo Ensalada de Frijol Negro y Lenteja Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa 1%	Cubos de Pechuga Salsa Naranja Mezcla Japonesa de Verduras Pilaf de Arroz Salvaje Rollo Integral Mezcla de Frutas Tropicales Leche Baja en Grasa 1%	Carnitas de Cerdo Salsa Ranchera Chicharos y Zanahoria Arroz con Jitomate y Cilantro Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	**Día de San Valentín Commemoration** Pechuga de Pollo Salsa Alfredo Fettuccini Pasta Verduras Italianas Tarta de Fresa Fruta Manzana Leche Baja en Grasa 1%
17	**18**	19	20	21
	Celebración del Día del Presidente Estofado Salsa de Champiñones Guisantes y zanahorias Rollo Integral c/ Smart Balance Tarta de Cerezas Trozo 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%
24	25	26	27	28
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%	Cubos de Carne de Res Salsa Ranchera Brócoli Arroz a la Mexicana Tortilla Integral Naranja Fresca 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.