







**Senior Lunch Menu – Marzo 2025**

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>**7**</b>
<b>Lomo de Cerdo</b> Salsa de Caramelo Brócoli Arroz Integral Mazana Fresca Leche Baja en Grasa 1%	<b>Asado de Pavo</b> Salsa Marrón Mezcla de verduras escandinavas Rollo Integral c/Smart Balance Trozos de Piña Leche Baja en Grasa 1%	<b>Cubos de Carne de Res</b> Salsa Stroganoff Zanahoria Fideos de Huevo Mandarina Leche Baja en Grasa 1%	<b>Albóndigas de Pollo</b> Glaseado Agridulce Mezcla Japonesa de Verduras Quinoa Pilaf Sopa de fideos con pollo Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	<b>*Mes Nacional de la Nutrición*</b> Salmón al Horno c/ Mango Salsa Pilaf de Arroz Brócoli Parfait de Yogur c/ Granola Pera Leche Baja en Grasa 1%
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>Pechuga de Pollo</b> Salsa de Jitomate Deshidratado y Parmesano Guisantes y zanahorias Pasta tricolor Mezcla de frutas tropicales Leche Baja en Grasa 1%	<b>Barbacoa de Res</b> Mezcla de Frijol Oregon Arroz mexicano Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	<b>Cubos de Carne de Res</b> Salsa Ranchera Brócoli y zanahoria Arroz integral Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	<b>Cubos de Pechuga</b> Salsa Asiano Mezcla Japonesa de Verduras Fideos de Huevo Mandarina Pudín s/Azúcar Leche Baja en Grasa 1%	<b>Ensalada de Atún</b> Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Sopa de huevo Rollo Integral c/Smart Balance Mazana Fresca Leche Baja en Grasa 1%
<b>**17**</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>**Día de San Patricio**</b> <b>Carne de res asada</b> Repollo y zanahorias Pasta fetuccini Sopa marroquí de lentejas y verduras Taza de pastel de crema de limón Salsa De Champiñones naranja fresca 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>Pechuga de pollo</b> Salsa de tomate sabrosa Guisantes y zanahorias Arroz integral Mezcla de frutas tropicales 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>Ensalada de Verduras y Huevo</b> Ensalada de maíz y tomate c/ aderezo de pesto Sopa marroquí de lentejas y verduras Pan tradicional Naranja fresca Leche Baja en Grasa 1%
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>Ensalada de Pollo al Estragón c/Aderezo de Yogurt</b> Ensalada de Brócoli y Pimientos Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa 1%	<b>Cocido de Res a la Mexicana</b> Carne molida Sopa con Verduras Mezcla de vegetales Galletas integrales (pk de 4) Manzana fresca Galleta SF Leche Baja en Grasa 1%	<b>Pavo Boloñesa</b> Mezcla de verduras italiana Pasta De Pajarita Queso parmesano (pk de 1) Melocotones Leche Baja en Grasa 1%	<b>Carne de res en cubos</b> Salsa De Ajo Y Pimienta Zanahorias Arroz Integral Trozos de piña Leche Baja en Grasa 1%	<b>Tilapia al horno</b> Salsa Ranchera Brócoli Arroz Mexicano Tortilla Integral (1) Naranja fresca Leche Baja en Grasa 1%
<b>31</b>	  			<b>Voluntary Contribution - \$3.00</b>  <b>Meal Cost for Under Age 60 - \$5.00</b>  <b>Meatless Meal</b>
<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.</p> <p style="text-align: center;"><a href="http://www.MealsOnWheelsOC.org">www.MealsOnWheelsOC.org</a></p>				