



Senior Lunch Menu – Junio 2024

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3 Torta de Pollo (Pollo Deshebrado, Frijol Pinto, Lechuga Rallada, Jitomate Picado) Mayonesa (1pk) Rollo Telera Mezcla de Frutas Tropicales	4 Hamburguesa de Res c/ Queso Suizo Ensalada de Papa Lechuga Rallada Cebolla y Jitomate Bollo de Hamburguesa Mayonesa, Mostaza, Cátsup Gelatina de Frutas s/Azúcar	5 ✓ Sopa Marroquí de Lentejas y Verduras c/ Galletas Saladas Ensalada de Huevo con Verduras Ensalada de Cebada y Champiñones Mini Muffin Integral de Arándanos c/Smart Balance Crujiente de Para de Dieta	6 Cubos de Terna Estofadas Gravy Burgundy Camote Ejotes Rollo Integral c/Smart Balance Fruta de Temporada	7 Sopa de Huevo c/ Galletas Saladas s/Azúcar Ensalada Vietnamita de Pollo Rollo Integral c/Smart Balance Rebanadas de Durazno
10 Crema de Espinacas c/ Galletas Saladas s/Azúcar Ensalada de Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt Ensalada de Orzo al Limón Mandarina	11 Cocido de Ternera a la Mexicana Ternera en Cubos Sopa con Verduras Tortilla Salsa Gelatina de Frutas s/Azúcar	12 Boloñesa de Pavo Molido Pasta de Corbata Mezcla Italiana de Verduras Queso Parmesano Rollo Integral c/Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales	13 Tilapia al Horno Salsa Ranchera Arroz a la Mexicana Brócoli Tortilla Pudín s/Azúcar Jugo de Naranja	**14** <i>*Celebración del Día del Padre*</i> Rosbif Salsa Marrón Patata al Horno Crema Agria Verduras Mezcla al Chef's Rollo de Parkerhouse c/Smart Balance Pastel de Pudín de Chocolate
17 Cerdo en Salsa de Chile Verde Salsa Verde Frijol Pinto Chicharos y Zanahorias Tortilla Mezcla de Frutas Tropicales	18 Sopa de Elote Zuni c/Galletas s/Azúcar Ensalada de Pollo, Pasta y Semilla de Amapola Ensalada Harvest Galletas Saladas (2pq) Gelatina de Frutas s/Azúcar	19 ✓ Quiché de Espinaca y Champiñones Papas Asadas Mezcla de Brócoli y Coliflor Rollo Integral c/Smart Balance Peras en Conserva	**20** <i>*Primer Día de Verano*</i> Perro Caliente Pan de Perrito Caliente Frijoles Horneados Ensalada de Repollo Mostaza, Salsa de Tomate y Saborear Helado sin Azúcar	21 Pollo Vietnamita en Cubos Salsa de Limoncillo Arroz Integral Mezcla Japonesa de Verduras Pudín s/Azúcar
24 Sopa de Elote a la Mexicana c/ Galletas Ensalada de Pollo Ensalada de Cebada y Champiñones Rollo Integral c/Smart Balance Duraznos en Conserva	25 ✓ Lasaña Vegetariana Ensalada Mixta de Primavera Aderezo Balsámico Brócoli y Coliflor Galletas Salada Integral Crujiente de Manzana s/Azúcar	26 Pollo Chino a la Naranja Salsa de Naranja Arroz Integral Espinaca Pudín sin Azúcar Jugo de Naranja	27 Tazón de Carnitas de Cerdo Arroz de Jitomate y Cilantro Mezcla Fiesta de Verduras Crema Ácida (1 paq) Tortilla Ambrosia s/Azúcar	28 Tacos de Pescado Frijol Negro Col Morada y Blanca Tortilla (2) Pico de Gallo Piña en Trozos

Contribución Voluntaria- \$3.00

Costo de Alimentos para Menores de 60 - \$5.00

✓ **Alimento sin Carne**



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 **PUED**e 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.

Congregate Program Delivery Days

Abrazar Inc – Every Day of the Week

Anaheim Independencia- Tuesday, Thursday, and Friday

Anaheim West - Every Day of the Week

Brea – Monday, Tuesday, Wednesday, and Friday

Buena Park – Every Day of the week

Costa Mesa - Every Day of the week

Cypress – Monday, Tuesday, Wednesday, and Friday

El Modena – Monday, Wednesday, and Thursday

Fountain Valley – Monday and Wednesday

Fullerton – Every Day of the week

Garden Grove – Monday, Tuesday, Thursday, and Friday

Huntington Beach – Tuesday, Thursday, and Friday

La Habra – Every Day of the week

Midway – Every Day of the Week

North Seal Beach – Every Day of the week

Orange – Every Day of the week

Placentia – Every Day of the week

Santa Ana – Every Day of the week

Southwest – Every Day of the week

Stanton – Monday, Tuesday, and Wednesday (closed Friday. Monday, we deliver for Monday and Tuesday)

Tustin – Every Day of the Week

Westminster – Every Day of the week

Yorba Linda – Every Day of the week