



Menú Senior Lunch – Enero 2020

Para cambios específicos en el menu o cierres en el sitio haga clic [AQUI](#)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
6	7	1 	2	3
Donativo sugerido- \$3.00 Costo de alimentos para menores de 60 años - \$5.00	Alimentos sin carne		Pechuga de Pollo al Limón Arroz Integral Mezcla Oriental Chabacanos en Conserva	Goulash de Res Puré de Papa Espinaca Ambrosia
Sopa Florentina de Jitomate Galletas Saladas Spud Stuffers Papas Rellenas con Chili Vegetariano Queso Rayado Brócoli y Crema Ácida Natilla sin Azúcar	Pollo BBQ al Chipotle Arroz a la Española Ensalada Mexicana de Calabacitas y Elote Tortilla de Harina Gelatina de Fruta sin Azúcar	Sopa de Huevo / Galletas Saladas Ensalada China de Pollo Pollo Deshebrado, Col Rallada y Zanahoria, Mandarina y Almendras Fileteadas Aderezo de Ajonjolí Mini Muffin Fruta Fresca	Filete Salisbury con Salsa Puré de Camote Ejotes / Almendras Galletas de Limón sin Azúcar	Pescado al Horno Cubierto con Salsa Pesto Pilaf de Arroz Zanahorias Rebanadas Rollo Integral Promise Mandarinas
13	14	15	16	**17**
Sopa de Lentejas Marroquí / Galletas Saladas Rollo de Pavo c/Pasta de Hummus Pimiento Rojo, Jitomate en Cubos, Mezcla 50/50 Tortilla de Harina Integral Aderezo Ranch IW Gelatina de Fruta sin Azúcar	Ensalada de Pollo Thai Tiras de Pollo, Col Rallada y Zanahoria, Pimiento Rojo y Pepino Aderezo Thai Rollo Integral Promise Crujiente de Frutas	Lasaña Vegetariana Mezcla Primavera / Garbanzos Vinagreta Jugó de Naranja Helado Italiano Dieta: Chabacanos	Sopa de Granjero / Galletas Saladas Pata de Pollo Casera Camote al Horno Vegetales Mixtos Trozos de Piña	"MLK Celebration" BBQ McRib Frijoles Horneados Acelgas Pie de Manzana & Nieve Dieta: Ambrosia
20	21	22	23	24
	Filete de Res Stroganoff Fideos de Huevo Zanahorias Rebanadas Fruta Fresca	Hamburguesa Vegetariana / Bollo Integral Lechuga, Cebolla y Jitomate Pasta de Ajo Aioli Papas Horneadas Plátano	Sopa de Poro y Papa / Galletas Saladas Ensalada Cobb c/Pollo Deshebrado, Huevo, Queso, Jitomate y Cebolla Morada Mezcla de Ensalada 50/50 Aderezo Ranch Crujiente de Manzana sin Azúcar y Jugó de Naranja	Crema de Espinaca / Galletas Saladas Pechuga Vietnamesa de Pollo con Coco Arroz Frito con Piña Floretes de Brócoli Mezcla de Frutas Tropicales
27	28	29	30	31
Macarrones con Queso Jitomates Cocidos Floretes de Brócoli Melón Fresco	Sopa de Chícharos Galletas Saladas Pechuga Vietnamesa de Pollo con Caramelo Arroz Integral Mezcla California de Verduras Ambrosia	Filete de Tilapia Bañado en Salsa de Jitomate Pilaf de Arroz Salvaje Chícharos y Zanahorias Rollo Integral Promise Jugó de Naranja Natilla sin Azúcar	Ensalada de Taco de Res con Carne Molida de Res Condimentada, Lechuga Rallada, Queso, Jitomate, Frijol, Crema Ácida, Tiras de Tortilla /Salsa Ensalada de Elote y Frijol Jugó de Naranja Helado de Vainilla Dieta: Fruta Fresca	Sopa Francesa de Cebolla / Galletas Saladas Sándwich Caliente Abierto de Pavo / Salsa Puré de Papa Pan Integral Salsa de Arándanos Mandarinas

Todos los alimentos cumplen con las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses (DGA - Dietary Guidelines for Americans) 2015 & 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 Community SeniorServ puede cambiar el menú por motivos de control de calidad, precio o problemas con el proveedor. Este proyecto es financiado en parte a través de los fondos de la Ley Federal para Adultos Mayores según lo designa 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 promedio aportan más de 550 calorías. Tome en cuenta que los condimentos no son analizados.