



Menú Senior Lunch – Mayo 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	**5**	6
Cerdo en Chile Verde Arroz a la Española Mezcla de Frijoles Oregón Tortilla de 6" Mezcla de Frutas Tropicales	Ravioles de Queso Salsa Marinara Mezcla de Verduras a la Italiana Zanahorias Crujiente de Pera	Crema de Apio c/Galletas Saladas s/Azúcar Pollo de Invierno Cítrico c/ Ensalada de Apio Ensalada de Quínoa, Elote y Mango Gelatina de Frutas s/Azúcar 	**Cinco de Mayo** Tacos de Carnitas c/ Pico de Gallo Arroz a la Española Frijol Negro Tortillas de 4.5" (2) Pudín de Arroz Pastel Surtido	Tenera Braseada en Cubos Salsa Burgundy Camote Brócoli Rollo Integral c/ Promise Ambrosia
9	10	11	12	13
Día de las Madres Pollo Cordon Bleu Pilaf de Arroz Verduras Corte del Chef Rollo Integral c/ Promise Pastel Surtido Dieta: Fruta Fresca 	Boloñesa de Res Pasta Penne Mezcla de Verduras a la Italiana Rollo Integral c/ Promise Piña en Trozos	Frittata de Pimiento Rojo, Calabacitas y Queso Cheddar Papas Asadas Espinaca Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana	Crema de Calabaza c/Galletas Saladas s/Azúcar Ensalada Saludable de Verduras c/ Pollo Deshebrado Rollo Integral c/ Promise Mandarina	Lomo de Cerdo Salsa Miel y Mostaza Camote Chícharos y Zanahorias Rollo Integral c/ Promise Pudín s/Azúcar
16	17	18	19	20
Quínoa Griega c/ Ensalada de Pollo en Cubos Ensalada de Betabel y Mango Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Pera	Sándwich Abierto Asado Pavo Rebanado c/ Salsa de Pavo sobre Piña en Trozos Puré de Papá Chícharos y Zanahorias Salsa de Arándanos Jugo de Naranja Natilla s/Azúcar	Hamburguesa de Verduras a la Parrilla en Bollo Integral Lechuga Rallada, Jitomate Rebanado, Cebolla Morada Ensalada California Papas Horneadas Mayonesa, Mostaza Mezcla de Frutas Tropicales	Crema de Zanahoria c/Galletas Saladas s/Azúcar Filete Salisbury Salsa de Champiñones Mezcla Invernal de Verduras Mandarina	Pechuga de Pollo c/ Limoncillo Vietnamita Arroz Jazmín Mezcla Oriental de Verduras Plátano
23	24	25	**26**	27
Estofado de Ternera c/ Verduras Guisadas Papitas Baby Brócoli Rollo Integral c/ Promise Ambrosia	Pechuga de Pollo c/ Salsa Diana Pilaf de Arroz Salvaje Espinaca Rollo Integral c/ Promise Mandarina	Sopa Marroquí de Lentejas y Verduras c/ Galletas Saladas s/Azúcar Pescado al Horno c/Salsa Tártara Camote Ensalada California de Verduras Pudín s/Azúcar	**Celebración del Memorial Day** McRib a la BBQ Puré de Papa Rodajas de Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Tarta de Manzana Pastel Surtido 	Atún a la Mexicana c/ Ensalada de Elote y Jitomate Ensalada de Jitomate y Pepino Rollo Integral c/ Promise Ambrosia
30	31			
	Hamburguesa a la Parrilla Lechuga Rallada, Jitomate Rebanado Cebolla Morada en Bollo Integral Papas Horneadas Mayonesa, Mostaza Catsup Ambrosia	Programa Congregate La Habra – Lunes, Miércoles y Jueves Buena Park – Lunes y Miércoles Cypress – Lunes, Miércoles y Jueves Brea – Lunes, Miércoles y Jueves Fullerton – Lunes y Jueves Huntington Beach – Lunes y Miércoles Tustin – Martes		Contribución Voluntaria - \$3.00 Costo de Alimentos para Menores de 60 - \$5.00  Alimentos 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 calidad, precio o problemas con los proveedores. Este proyecto es financiado en parte 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.

