

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Programa Congregate		1	2	3 ✓
La Habra – Lunes, Miércoles y Jueves Buena Park – Lunes y Miércoles Cypress – Lunes, Miércoles y Jueves Brea – Lunes, Miércoles y Jueves Fullerton – Lunes y Miércoles Huntington Beach – Lunes y Miércoles Tustin – Martes Yorba Linda - Lunes, Miércoles y Viernes		Sopa de Frijol Negro c/ Galletas Saladas s/Azúcar Ensalada de Atún y Garbanzo Ensalada de Orzo y Limón Rollo Integral c/ Promise Galleta s/Azúcar Jugo Naranja Piña	Asado de Pavo c/ Salsa de Pavo Camotes Brócoli Mandarina	Pasta de Calabacitas Butternut c/ Queso Feta Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Galletas Saladas Integrales Plátano
6	7	8	9 ✓	10
Albóndigas Suecas Puré de Papa Mezcla California de Verduras Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana s/Azúcar	Ensalada Picada a la Mexicana Col c/ Salsa de Piña Rollo Integral c/ Promise Gelatina de Fruta	Sopa de Huevo c/ Galletas Saladas s/Azúcar Ensalada de Pollo y Nuez sobre Espinaca Pepino Marinado a la Asiática Piña en Trozos	Macarrones con Queso Jitomates Guisados Brócoli Palitos de Pan Plátano	Chili Vegetariano c/ Frijoles Kidney Papa al Horno c/ Brócoli Picado, Queso Rallado & Crema Ácida Palitos de Pan Chabacanos en Conserva
13	14 ✓	15	**16**	17
Cerdo en Salsa Verde Arroz a la Española Mezcla de Frijoles Oregon Tortilla 6" Mezcla de Frutas Tropicales	Raviolos de Queso Salsa Marinara Mezcla Italiana de Verduras Zanahorias Crujiente de Pera	Crema de Apio c/ Galletas Saladas s/Azúcar Pollo Cítrico de Invierno c/ Ensalada de Apio Ensalada de Quínoa, Elote y Mango Gelatina de Fruta	"Celebración del Día del Padre" Roast Beef c/ Salsa Marrón Papa al Horno c/ Crema Ácida Verduras Corte del Chef Rollo Parker House c/ Promise Dieta: Fruta Fresca Postre Congelado Surtido	Carne de Res Braseada en Cubos Salsa Burgundy Camotes Brócoli Rollo Integral c/ Promise Ambrosia
20	**21**	22 ✓	23	24
Pollo en Cubos c/ Salsa a la King Arroz Integral Brócoli Ambrosia	"Bienvenida al Verano" Pollo BBQ Puré de Papa c/ Salsa Ejotes Rollo Integral c/ Promise Dieta: Fruta Fresca Tarta de Manzana IW	Frittata de Pimiento Rojo, Calabacitas, Queso Cheddar Papas Asadas Espinaca Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana s/Azúcar	Crema de Calabaza c/ Galletas Saladas s/Azúcar Ensalada Healthy de Verduras c/ Pollo Deshebrado Rollo Integral c/ Promise Mandarina	Lomo de Cerdo Salsa Miel y Mostaza Camotes Chicharos y Zanahorias Rollo Integral c/ Promise Pudín s/Azúcar
27	28	29 ✓	30	Contribución Voluntaria - \$3.00 Costo de Alimentos para Menores de 60 años - \$5.00 Alimento sin Carne
Ensalada Griega de Quínoa c/ Pollo en Cubos Ensalada de Betabel y Mango Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Pera	Sándwich Abierto de Pavo Asado y Rebanado c/ Salsa de Pavo sobre Puré de Papa Puré de Papa Chicharos y Zanahorias Salsa de Arándanos Jugo de Naranja Natilla s/Azúcar	Hamburguesa Vegetariana Asada Sobre Bollo Integral Lechuga Rallada Rebanada de Jitomate – Cebolla Morada Ensalada California Totopos Horneados Mayonesa, Mostaza, Cátup Mezcla de Frutas Tropicales	Crema de Zanahoria c/ Galletas Saladas s/Azúcar Filete Salisbury Salsa de Champiñones Mezcla Invernal de Verduras Mandarina	

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 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.