











Menú Senior – Agosto 2022

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Filete de Salisbury Salsa Country Camote Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/ Promise Mandarina 	2 Quiche de Espinacas y Champiñones Papitas Rojas Asadas Mezcla Escandinava de Verduras Muffin de Arándanos Rebanadas de Manzana s/Azúcar Jugo de Naranja y Piña	3 Carne de Res Braseada en Cubos Salsa Burgundy Pilaf de Quinoa Mezcla de Calabazas Rollo Integral c/ Promise Mezcla de Frutas Tropicales	4 Sopa Marroquí de Lentejas c/ G Saladas s/Azúcar Ensalada Mediterranea de Garbanzos Ensalada de Atún con Aderezo de Yogurt Rollo Integral c/ Promise Ambrosia	5 Pechuga de Pollo Salsa de Chabacano Puré de Papa Mezcla de Verduras Mixtas Pastel s/Azúcar Naranja Fresca
8 Sopa de Crema de Calabaza c/ G Saladas s/Azúcar Ensalada Quinoa Limón Pollo en Cubos Ensalada California Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Pera s/ Azúcar	9 Lomo de Cerdo al Limoncillo Estilo Vietnamita Salsa de Limoncillo Arroz integral Mezcla Asiática de Verduras Trozos de Piña	10 Pechuga de Pollo c/ Salsa a la Florentina Pasta de Coditos Chicharos y Zanahorias Rollo Integral c/ Promise Ambrosia	11 Albóndigas c/ Salsa de Champiñones Puré de Papa Mezcla Invernal de Verduras Natilla s/ Azúcar 	12 Filete de Tilapia al Horno Salsa de Hierbas y Limón Camote Ejotes Pan Integral c/ Promise Chabacanos en Conserva
15 Guisado de Enchiladas de Res Elote Mezcla Capri de Verduras Mezcla de Frutas Tropicales 	16 Sándwich Abierto de Pavo Bajo en Sal c/ Salsa de Pavo en Pan Integral Puré de Papa Mezcla Escandinava de Verduras Salsa de Arándanos Mandarina	17 Sopa de Verduras c/G Saladas s/Azúcar Ensalada Búlgara de Garbanzos, Pepino y Arándanos Ensalada de Jitomate y Calabacitas Gelatina de Frutas s/Azúcar	**18** **Celebración Luau** Cerdo c/ Salsa Polinesia Pilaf de Arroz Ensalada De Col c/ Piña Rollo Parkerhouse Helado Surtido	19 Tiras de Pollo c/ Salsa de Miel y Mostaza Arroz Salvaje Brócoli Plátano Fresco
22 Carne de Hamburguesa Asada Lechuga Rallada Rebanada de Jitomate y Cebolla Morada Ensalada de Col Bollo Integral, Mayonesa, Mostaza, Cátsup Crujiente de Manzanas s/ Azúcar	23 Pechuga de Pollo c/ Salsa Polinesia Arroz Integral Espinacas Mezcla de Frutas Tropicales 	24 Sopa de Elote Zuni c/ G Saladas s/Azúcar Pescado Empanizado al Horno y Salsa Tártara Pan Integral c/ Promise Mezcla Invernal de Verduras Naranja Fresca	25 Cerdo en Chile Verde c/ Salsa Verde Frijol Pinto Mezcla de Verduras Mixtas Tortilla de Granos Enteros de 6" Natilla s/Azúcar	26 Pollo Deshebrado Ensalada de Farro a las Hierbas con Nuez, Espinaca, y Q Feta Ensalada de Jitomate y Pepino Mini Muffin c/Promise Trozos de Piña
29 Lasaña Vegetariana Mezcla Invernal de Verduras Rebanadas de Zanahoria Palito de Pan Mezcla de Frutas Tropicales 	30 Pollo al Curry estilo Vietnamés c/ Salsa de Piña y Curry Arroz Integral Col Rizada Mandarina 	31 Crema de Zanahoria c/ G Saladas s/Azúcar Ensalada Marroquí de Cuscús c/ Pollo en Cubos Ensalada de Brócoli y Pimiento Rollo Integral c/ Promise Pudín s/Azúcar 	Contribución Voluntaria - \$3.00 Costo de Alimentos para Menores de 60 años - \$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 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.

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 Miércoles

Huntington Beach – Lunes y Miércoles

Tustin – Lunes, Martes y Miércoles

Yorba Linda – Lunes, Miércoles y Viernes

Garden Grove – Lunes, Miercoles y Viernes