



**Menú Senior – Octubre 2022**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>**3**</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>“Celebración de Oktoberfest”</b> Bratwurst / Sauerkraut Ensalada Alemana de Papas Zanahorias Pequeñas Enteras Pretzel Pastel de Chocolate Dieta: Fruta Fresca	Pollo Deshebrado Ensalada de Farro a las Hierbas con Nuez, Pepino, y Q Feta Ensalada de Jitomate y Pepino Mini Muffin c/Promise Trozos de Piña	Pechuga de Pollo c/ Salsa Polinesia Arroz Integral Espinacas Mezcla de Frutas Tropicales	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	Cerdo en Chile Verde c/ Salsa Verde Frijol Pinto Mezcla de Verduras Mixtas Tortilla de Granos Enteros de 6" Natilla s/Azúcar
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Asado de Pavo c/ Salsa de Pavo Puré de Papa Chícharos con Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Natilla s/Azúcar Jugo de Naranja y Piña	Lasaña Vegetariana Mezcla Invernal de Verduras Rebanadas de Zanahoria Palito de Pan Fruta Tropical	Pollo Vietnamés al Curry c/ Salsa de Piña y Curry Arroz Integral Col Rizada Mandarina	Crema de Zanahoria c/G Saladas s/Azúcar Ensalada Marroquí de Cuscús c/Tiras de Pollo Ensalada de Brócoli y Pimiento Rollo Integral c/ Promise Pudín s/Azúcar	Filete de Res Stroganoff c/ Salsa Stroganoff Puré de Papa Verduras Mixtas Ambrosia
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Pastel de Pavo Brócoli Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Mezcla de Frutas Tropicales	Sopa Minestrone c/ Pasta c/G Saladas s/Azúcar Ensalada de Pollo Balsámico Ensalada de Pepino y Frijoles de Ojos Negros Rollo Integral c/ Promise Ambrosia	Sándwich Sub de Roast Beef Rebanada de Jamón, Queso Suizo y Jitomate Lechuga Rallada Ensalada de Betabel y Naranja Rollo Francés de 4" Mayonesa, Mostaza Jugo de Naranja Crujiente de Manzana s/Azúcar	Raviolos de Queso Salsa Marinara Mezcla Italiana de Verduras Chícharos con Zanahoria Palito de Pan Trozos de Piña	Lomo de Cerdo Salsa Chipotle Mango Arroz a la Española Mezcla de Frijoles Oregón Rollo Integral c/ Promise Mandarina
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Sopa Marroquí de Lentejas c/ G Saladas s/Azúcar Ensalada Mediterránea de Garbanzos Ensalada de Atún con Aderezo de Yogurt Rollo Integral c/ Promise Ambrosia	Pechuga de Pollo Salsa de Chabacano Puré de Papa Mezcla de Verduras Mixtas Pastel s/Azúcar Naranja Fresca	Filete de Salisbury Salsa Country Camote Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/ Promise Mandarina	Quiche de Espinacas y Champiñones Papas Rojas al Horno Mezcla Escandinava de Verduras Muffin de Moras Rebanadas de Manzana s/Azúcar Jugo de Naranja y Piña	Carne de Res Braseada en Cubos Salsa Burgundy Pilaf de Quinoa Mezcla de Calabazas Rollo Integral c/ Promise Mezcla de Frutas Tropicales
<b>**31**</b>	<b>Voluntary Contribution - \$3.00</b>			
<b>“Celebración de Halloween”</b> Estofado de Ternera Embrujado Papas Rojas Hechizadas Mezcla Capri Fantasmal de Verduras Pan de Maíz Espeluznante Delicioso Pudín de Pistacho Dieta: Fruta Fresca	<b>Meal Cost for Under Age 60 - \$5.00</b> <b>Meatless Meal</b>			

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.

## Congregate Program

**La Habra** – Lunes, Martes, Miércoles, y Jueves

**Buena Park** – Lunes, Martes, Miércoles, y Jueves

**Cypress** – Lunes, Martes, Miércoles, y Jueves

**Brea** – Lunes, Martes, Miércoles, y Jueves

**Fullerton** – Lunes, Martes, Miércoles, y Jueves

**Huntington Beach** – Lunes, Miércoles, y Viernes

**Tustin** – Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, y Viernes

**Yorba Linda** – Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, y Viernes

**Garden Grove** – Lunes, Martes, Miércoles, y Viernes

**N. Seal Beach** – Jueves

**Westminster** – Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, y Viernes

**Southwest** – Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, y Viernes