



**Menú Senior – Noviembre 2022**



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	Lomo de Cerdo al o Estilo Vietnamita Salsa de Limoncillo Arroz integral Mezcla Oriental de Verduras Trozos de Piña	Pechuga de Pollo c/ Salsa a la Florentina Pasta de Coditos Chicharos y Zanahorias Rollo Integral c/ Promise Ambrosia	Albóndigas de Pollo Salsa de Champiñones Puré de Papa Mezcla Invernal de Verduras Natilla s/ Azúcar	Filete de Tilapia al Horno Salsa de Hierbas y Limón Camote Ejotes Pan Integral c/ Promise Chabacanos en Conserva
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b> ✓	<b>**10**</b>	<b>11</b>
Guisado de Enchiladas de Res Elote Mezcla Capri de Verduras Mezcla de Frutas Tropicales	Cerdo Desmenuzado c/ Salsa Marrón Puré de Papa Mezcla Escandinava de Verduras Pan Integral Mandarina	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	<b>"Veteran's Day Celebration"</b> Carne Asada c/ Salsa Puré de Papa Verduras Corte del Chef Rollo Integral c/ Promise Pastel de Frutas Fruta Dietética: Mezcla de Frutas	
<b>14</b>	<b>15</b> 📌	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Carne de Hamburguesa Asada en Bollo Integral, Lechuga Rallada Rebanada de Jitomate y Cebolla Morada Ensalada de Col Mayonesa, Mostaza, Cátsup Crujiente de Manzanas s/ Azúcar	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	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
<b>21</b>	<b>22</b> ✓	<b>**23**</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Tiras de Pollo al estilo Vietnamés c/ Salsa de Piña y Curry Arroz Integral Col Rizada Mandarina	Lasaña Vegetariana Mezcla Invernal de Verduras Rebanadas de Zanahoria Palito de Pan Mezcla de Frutas Tropicales	<b>"Thanksgiving Celebration"</b> Jamón al Horno c/ Glaseado de Chabacano Relleno de Pan de Maíz Camote con Malvadiscos Rollo Parkerhouse c/ Promise Pastel de Calabaza Fruta Dietética: Mandarinas		
<b>**28**</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
<b>"Thanksgiving Brunch"</b> Quiche de Espinacas y Champiñones Papas Rojas al Horno Chicharos y Zanahorias Rollo Integral c/ Promise Holiday 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	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	<b>Voluntary Contribution</b> - \$3.00  <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  
**Santa Ana** – Lunes, Martes, Miércoles, Jueves, y Viernes  
**Stanton** – Lunes, Martes, Miércoles, y Jueves  
**Orange** – Lunes, Miércoles, y Viernes