

# January



## Menú Senior – Enero 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> 	<b>3</b> Lomo de Cerdo c/ Salsa Naranja y Pasas Puré de Papa Mezcla de Verduras del Chef Rollo Integral c/Promise Piña en Trozos	<b>4</b> Pechuga de Pollo c/ <b>NUEVO</b> Glaseado Dulce de Limón Arroz Jazmín Mezcla Invernal de Verduras Rollo Integral c/ Promise Galleta s/Azúcar	<b>5</b> Pescado Empanizado al Horno Salsa Tártara Quinoa Pilaf Brócoli Rollo Hawaiano c/ Promise Ambrosia	<b>6</b> Asado de Pavo c/ Salsa de Pavo <b>Nuevo</b> Rollo Hawaiano de Polenta (pan de maíz) c/ Queso Parmesano Zanahoria Rebanada Galletas Saladas Mezcla de Frutas Tropicales
<b>9</b> <b>NUEVO</b> Tortellini de Queso c/ Salsa Marinara Brócoli Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/ Promise Queso Parmesano Gelatina de Frutas s/Azúcar	<b>10</b> Nuestra Mejor Sopa de Tortilla c/ Tiras de Tortilla <b>NUEVO</b> Taco de Tinga de Pollo <b>NUEVA</b> Ensalada de Col al Cilantro Limón Tortilla Mezcla de Frutas Tropicales	<b>11</b> Pastel de Pavo Shepherd Chicharos y Zanahoria Mezcla de Calabacitas Rollo Integral c/Promise Natilla s/Azúcar	<b>12</b> Filete Salisbury Salsa de Champiñones Puré de Papa Verduras Mixtas Palito de Pan Crujiente de Pera s/Azúcar	<b>**13**</b> <b>“Celebración de MLK”</b> Mc Rib a la BBQ Rollo Parkerhouse c/ Promise Puré de Papa Frijoles al Horno Col Rizada Tarta de Manzana Dieta: Fruta Fresca
<b>16</b> 	<b>17</b> Pechuga de Pavo Asada Baja en Sodio c/ Sándwich de Hummus Pan Pita Integral Ensalada de Jitomate y Pepino Ensalada de Cebada, Elote y Mango Duraznos en Conserva	<b>18</b> Sopa de Chicharos c/ Galletas Saladas s/Azúcar <b>NUEVA</b> Ensalada Griega c/ Edamame y Pollo Deshebrado Ensalada de Verduras Marinadas Crujiente de Manzana s/Azúcar	<b>19</b> Lomo de Cerdo c/ <b>NUEVA</b> Salsa de Miel y Ajo Arroz Integral Col Rizada Rollo Integral c/ Promise Natilla s/Azúcar	<b>20</b> Crema de Zanahoria c/ Galletas Saladas s/Azúcar Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Cebada y Mango Rollo Integral c/ Promise Piña en Trozos
<b>23</b> <b>*Año Nuevo Lunar*</b> Lomo de Cerdo c/ Salsa Agridulce Rollo de Huevo Fideos Chow Mein Mezcla Oriental de Verduras Gelatina de Mandarina s/Azúcar c/ Galleta de la Fortuna	<b>24</b> Ternera Molida Salsa Boloñesa Pasta Penne Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/ Promise Jugo de Naranja Natilla s/Azúcar	<b>25</b> Quiché de Espinaca y Champiñones Camote Mezcla Invernal de Verduras Muffin de Arándanos c/ Promise Peras en Conserva	<b>26</b> Sopa Minestrone c/ Pasta c/ Galletas Saladas s/Azúcar <b>NUEVA</b> Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada Asiática de Pepino Rollo Integral c/ Promise Ambrosia	<b>27</b> <b>NUEVA</b> Barbacoa de Ternera Ensalada de Frijol y Elote Mezcla de Frijoles Oregon Tortilla Gelatina de Frutas s/Azúcar
<b>30</b> Lasaña Vegetariana Succotash Zanahoria Rebanada Galletas Saladas Ambrosia	<b>31</b> <b>NUEVO</b> Tiras de Pollo Huli Huli c/ Salsa de Piña Huli Huli Arroz Jazmín Brócoli Gelatina de Frutas s/Azúcar	<b>Contribución Voluntaria- \$3.00</b>  <b>Costo de Alimentos para Menores de 60 - \$5.00</b>  <b>Alimento sin Carne</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 partes 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 y pueden aumentar el sodio.

[www.MealsOnWheelsOC.org](http://www.MealsOnWheelsOC.org)

## Programa Congregate

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

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

**Anaheim West** - Martes, Miércoles, y Jueves