






Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		1 Tacos de Pescado <i>(Pescado Empanizado)</i> Ensalada de Col Cilantro Limon Ensalada de Frijol Negro y Lentejas Tortilla Pico de Gallo Natilla s/Azucar	2 Nuevo Chili de Pavo y Alubias Verduras Mixtas Chicharos y Zanahoria Pan de Maiz c/ Promise Pedacitos de Pina	3 Sopa de Frijol Negro c/ Galletas Saladas s/Azucar Nuevo Ensalada Cobb c/ Aderezo Ranch Hecho en Casa Ensalada de Lentejas al Limon Mandarina
		6 Pastel de Carne al Horno Nuevo Salsa Savory de Jitomate Pure de Papa Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana s/ Azucar	7 Nuevo Carnitas de Cerdo Arroz Cilantro Limon Mezcla de Frijoles Oregon Torilla Pico de Gallo Gelatina de Frutas s/Azucar	8 Estofado de Ternera Y Salsa de Verduras Estofadas Papitas Baby Enteras Rollo Integral c/ Promise Mezcla de Frutas Tropicales
13 Crema de Calabacita Butternut c/ Galletas Salada s/ Azucar Ensalada de Pollo c/ Nueces Ensalada de Cebada y Frijol Negro Mandarina	**14** Día de San Valentín * Col Rellena Puré de Papa Mezcla de Verduras Corte del Chef Rollo Integral c/ Promise Pastel de Queso IW Dieta: Fruta Fresca	15 Pechuga de Polo c/ NUEVO Glaseado Dulce de Limon Arroz Jazmin Mezcla Invernal de Verdura Rollo Integral c/ Promise Galleta s/ Azucar	16 Pescado Empanizado al Horno c/ Salsa Tartara Quinoa Pilaf Brocoli Rollo Hawaiaian c/ Promise Ambrosia	**17** **Celebración del Día del Presidente ** Carne Asada c/ Salsa de Champiñones Papa al Horno c/ Crema Ágria Rollo Integral c/Promise IW Nieve Dieta: Mezcla de Frutas Tropicales
20 	21 Nuestra Mejor Sopa de Tortilla c/ Tiras de Tortilla NUEVO Taco de Tinga de Pollo NUEVA Ensalada de Col al Cilantro Limón Tortilla de Harina 6" Mezcla de Frutas Tropicales	22 Pastel de Pavo Shepherd Chicharos y Zanahoria Mezcla de Calabacitas Rollo Integral c/ Promise Natilla s/Azúcar	23 Filete Salisbury c/ Salsa de Champiñones Puré de Papa Verduras Mixtas 5 Way Palito de Pan Crujiente de Pera s/Azúcar	24 Tiras de Pollo Vietnamita c/ Salsa de Limocillo Arroz Integral Mezcla Japonesa de Verduras Mandarina
27 Tilapia al Horno c/ Jitomates Guisados Savory Papitas Baby Asadas Mezcla California de Verduras Rollo Integral c/ Promise Duraznos en Conserva	28 Sandwich de Pechuga de Pavo Asado Bajo en Sodio c/ Hummus Ensalada de Jitomate y Pepino Ensalada de Cebada, Elote y Mango Pan Pita Integral Mandarina	Contribución Voluntaria- \$3.00 Costo de Alimentos para Menores de 60 - \$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 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.