




Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<p>1</p> <p>Pastel de Carne al Horno Salsa Savory de Jitomate Pure de Papa Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/ Smart Balance Crujiente de Manzana s/Azucar</p>	<p>2</p> <p>Albondigas de Pollo c/ Salsa Agridulce Arroz Jazmin Zanahoria Galleta s/Azucar Jugo Naranja Pina</p> 	<p>3</p> <p>Estofado de Ternera Salsa de Verduras Estofadas Papitas Baby Enteras Rollo Integral c/Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales</p>	<p>4</p> <p>Sopa Marroqui de Lentejas c/Galletas Saladas s/Azucar Ensalada de Cangrejo y Verduras Ensalada Rainbow de Verano de Quinoa Ambrosia</p>	<p>5</p> <p>**Cinco de Mayo** Tacos de Carnitas c/Pico de Gallo Arroz a la Española Frijol Negro Tortillas (2) Pudín de Arroz Dieta: Fruta Fresca</p> 
<p>8</p> <p>Crema de Calabacita Butternut c/Galletas Salada s/Azucar Ensalada de Pollo c/Nueces Ensalada de Cebada y Frijol Negro Mandarina</p>	<p>9</p> <p>Lomo de Cerdo c/Salsa Naranja y Pasas Puré de Papa Mezcla de Verduras del Chef Rollo Integral c/Smart Balance Piña en Trozos</p>	<p>10</p> <p>Pechuga de Pollo c/Glaseado Dulce de Limon Arroz Jazmin Mezcla Invernal de Verdura Rollo Integral c/Smart Balance Galleta s/Azucar</p> 	<p>11</p> <p>Pescado Empanizado al Horno c/Salsa Tartara Quinoa Pilaf Brocoli Rollo Hawaiian c/Smart Balance Ambrosia</p>	<p>12</p> <p>**Día de las Madres** Pollo Cordon Bleu Pilaf de Arroz Mezcla de Verduras del Chef Rollo Integral c/Smart Balance Pastel Surtido Dieta: Fruta Fresca</p> 
<p>15</p> <p>Tortellini de Queso c/Salsa Marinara Brócoli Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Queso Parmesano Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>	<p>16</p> <p>Nuestra Mejor Sopa de Tortilla c/Tiras de Tortilla Taco de Tinga de Pollo Ensalada de Col Cilantro Limón Tortilla Mezcla de Frutas Tropicales</p> 	<p>17</p> <p>Pastel de Pavo Shepherd Judias Verdes Mezcla de Calabacitas Rollo Integral c/Smart Balance Natilla s/Azúcar</p>	<p>18</p> <p>Filete Salisbury c/Salsa de Champiñones Puré de Papa Verduras Mixtas Palito de Pan Crujiente de Pera s/Azúcar</p>	<p>19</p> <p>Tiras de Pollo Vietnamita c/Salsa de Limoncillo Arroz Integral Mezcla Japonesa de Verduras Mandarina</p>
<p>22</p> <p>Tilapia al Horno c/Jitomates Guisados Savory Papitas Baby Asadas Mezcla California de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Duraznos en Conserva</p>	<p>23</p> <p>Sándwich 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</p>	<p>24</p> <p>Sopa de Chicharos c/Galletas Saladas s/Azúcar Ensalada Griega c/Edamame y Pollo Deshebrado Ensalada de Verduras Marinadas Crujiente de Manzana s/Azúcar</p> 	<p>25</p> <p>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</p>	<p>26</p> <p>**Celebración del Memorial Day** McRib a la BBQ Puré de Papa Zanahorias Pan de Maiz c/Smart Balance Tarta de Manzana Dieta: Fruta Fresca</p>
<p>29</p> <p>MEMORIAL DAY REMEMBER & HONOR</p> 	<p>30</p> <p>Ternera Molida c/Salsa Bolonesa Penne Pasta Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Jugo de Naranja Natilla s/Azúcar</p>	<p>31</p> <p>Quiché de Espinacas y Champiñones Camotes Mezcla Invernal de Verduras Muffin de Arandanos c/ Promise Peras en Conserva</p>	<p>Contribución Voluntaria- \$3.00</p> <p>Costo de Alimentos para Menores de 60 - \$5.00</p> <p>Alimento sin Carne</p>	

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.

Programa Congregate

Abrazar – Todos los días de la semana

Anaheim West – **Martes**, **Miercoles**, y **Jueves**

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

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

Costa Mesa – Todos los días de la semana

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

Fountain Valley – **Martes** y **Jueves**

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

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

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

La Habra – Todos los días de la semana

Midway – Todos los días de la semana

N. Seal Beach – Todos los días de la semana

Orange – Todos los días de la semana

Placentia - Todos los días de la semana

Santa Ana – Todos los días de la semana

Southwest – Todos los días de la semana

Stanton – **Lunes**, **Martes**, **Miercoles**, y **Jueves**

Tustin – Todos los días de la semana

Westminster – Todos los días de la semana

Yorba Linda – Todos los días de la semana