



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		<b>Voluntary Contribution - \$3.00</b>  <b>Meal Cost for Under Age 60 - \$5.00</b>  <b>Meatless Meal</b>	<b>1</b> <b>Sopa Minestrone Pasta c/Galletas Saladas s/Azúcar</b> Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada Asiática de Pepino Rollo Integral c/ Smart Balance Ambrosia	<b>2</b> <b>Barbacoa de Ternera</b> Ensalada de Frijol y Elote Arroz Mexicano Tortilla Gelatina de Frutas s/Azúcar
		<b>5</b> <b>Lasaña Vegetariana</b> Succotash Zanahoria Galletas Saladas Ambrosia  	<b>6</b> <b>Tiras de Pollo Huli Huli c/Salsa de Piña Huli Huli</b> Arroz Jasmine Brócoli Gelatina de Frutas s/Azúcar	<b>7</b> <b>Tacos de Pescado Empanizado</b> Ensalada de Col Cilantro Limón Ensalada de Frijol Negro y Lentejas Tortilla Pico de Gallo Natilla s/Azúcar
<b>12</b> <b>Pastel de Carne al Horno</b> Salsa Savory Jitomate Pure de Papa Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/ Smart Balance Crujiente de Manzana s/Azucar	<b>13</b> <b>Carnitas de Cerdo</b> Arroz Cilantro Limon Mezcla de Frijoles Oregon Torilla Pico de Gallo Gelatina de Frutas s/Azucar  	<b>14</b> <b>Estofado de Ternera</b> Salsa de Verduras Estofadas Papitas Baby Enteras Rollo Integral c/Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales	<b>15</b> <b>Sopa Marroqui de Lentejas</b> c/Galletas Saladas s/Azucar Ensalada de Cangrejo y Verduras Ensalada Rainbow de Verano de Quinoa Ambrosia	<b>** 16 **</b> <b>"Dia de los Padres Celebracion"</b> <b>Rosbif c/ Salsa Marron</b> Patatas al Horno c/Crema Agria Mezcla de Verduras del Chef Parker House Rollo c/Smart Balance Tarta de Manzana Dieta: Fruta Fresca
<b>19</b> <b>Crema de Calabacita Butternut</b> c/Galletas Salada s/Azucar Ensalada de Pollo c/Nueces Ensalada de Cebada y Frijol Negro Mandarina	<b>20</b> <b>Lomo de Cerdo</b> c/Salsa Naranja y Pasas Puré de Papa Mezcla de Verduras del Chef Rollo Integral c/Smart Balance Piña en Trozos	<b>** 21 **</b> <b>"Welcoming Summer"</b> <b>BBQ Pollo</b> Pure de Papa c/ Salsa Espesa Judias Verdes Parker House Rollo c/Smart Balance Postre Congelado Dieta: Fruta Fresca  	<b>22</b> <b>Pescado Empanizado al Horno</b> c/Salsa Tartara Quinoa Pilaf Brocoli Rollo Hawaiiian c/Smart Balance Ambrosia	<b>23</b> <b>Asado de Pavo</b> c/ Salsa de Pavo Rollo Hawaiano de Polenta (pan de maíz) c/ Queso Parmesano Zanahoria Galletas Saladas Mezcla de Frutas Tropicales
<b>26</b> <b>Tortellini de Queso c/Salsa Marinara</b> Brócoli Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Queso Parmesano Gelatina de Frutas s/Azúcar  	<b>27</b> <b>Nuestra Mejor Sopa de Tortilla c/Tiras de Tortilla</b> Taco de Tinga de Pollo Ensalada de Col Cilantro Limón Tortilla Mezcla de Frutas Tropicales	<b>28</b> <b>Pastel de Pavo Shepherd</b> Guisantes y Zanahorias Mezcla de Calabacitas Rollo Integral c/Smart Balance Natilla s/Azúcar	<b>29</b> <b>Filete Salisbury c/Salsa de Champiñones</b> Puré de Papa Verduras Mixtas Palito de Pan Crujiente de Pera s/Azúcar	<b>** 30 **</b> <b>"4th of July Celebracion"</b> <b>Perrito Caliente con Chile y Queso</b> En Pan Integral Papas Fritas Ensalada de Col Mustaza, Ketchup y Pepinillos Jugo de Naranja y Pina Nieve sin Azucar

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.

## Congregate Program

**Abrazar Inc** – Every Day of the Week

**Anaheim Independencia**- Tuesday, Thursday and Friday

**Anaheim West** - Monday, Tuesday and Wednesday

**Brea** – Monday, Tuesday, Wednesday, and Friday

**Buena Park** – Monday, Tuesday, Wednesday, and Friday

**Costa Mesa** - Every Day of the week

**Cypress** – Monday, Tuesday, Wednesday, and Friday

**El Modena** – Monday, Wednesday and Thursday

**Fountain Valley** – Monday and Wednesday

**Fullerton** – Monday, Tuesday, Wednesday, and Friday

**Garden Grove** – Monday, Tuesday, Thursday, and Friday

**Huntington Beach** – Tuesday, Thursday and Friday

**La Habra** – Every Day of the week

**Midway** – Every Day of the Week

**North Seal Beach** – Every Day of the week

**Orange** – Every Day of the week

**Placentia** – Every Day of the week

**Santa Ana** – Every Day of the week

**Southwest** – Every Day of the week

**Stanton** – Monday, Tuesday and Wednesday (closed Friday. Monday, we deliver for Monday and Tuesday)

**Tustin** – Every Day of the Week

**Westminster** – Every Day of the week

**Yorba Linda** – Every Day of the week