



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			<p>1</p> <p>Contribución Voluntaria- \$3.00</p> <p>Costo de Alimentos para Menores de 60 - \$5.00</p> <p>✓ Alimento sin Carne</p>	<p>*Celebración del Día del Trabajo*</p> <p>Perrito Caliente en Pan Integral</p> <p>Ensalada de Macarrones</p> <p>Ensalada de Col</p> <p>Mustaza, Ketchup y Pepinillos</p> <p>Nieve sin Azúcar</p>
4	5	6	7	8
<p>LABOR DAY</p> <p>THANK YOU FOR YOUR HARD WORK</p>	<p>Albóndigas de Pollo</p> <p>Glaseado Agridulce</p> <p>Puré de Papa</p> <p>Mezcla Oriental de Verduras</p> <p>Rollo Integral</p> <p>c/ Smart Balance</p> <p>Mandarina</p>	<p>Sopa de Tortilla</p> <p>Tinga de Pollo</p> <p>Arroz Cilantro Limón</p> <p>Mezcla California de Verduras</p> <p>Tortilla Integral</p> <p>Ambrosia s/Azúcar</p>	<p>Chili con Carne</p> <p>Papa al Horno</p> <p>Queso Rallado</p> <p>Brócoli</p> <p>Galletas Saladas Integrales</p> <p>Fruta Fresca de Temporada</p>	<p>Asado de Pavo</p> <p>Salsa Marrón</p> <p>Camote</p> <p>Acelgas</p> <p>Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>
11	12	13	14	15
<p>Ziti al Horno c/Salsa Italiana</p> <p>Mezcla California de Verduras</p> <p>Rebanadas de Zanahoria</p> <p>Rollo Integral</p> <p>c/ Smart Balance</p> <p>Ambrosia s/Azúcar</p>	<p>Pollo en Cubos</p> <p>Salsa A La King</p> <p>Fideos de Huevo</p> <p>Calabacitas Verdes y Amarillas</p> <p>Rollo Integral</p> <p>c/ Smart Balance</p> <p>Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>	<p>Sopa de Chícharos c/ Galletas Saladas s/Azúcar</p> <p>Ensalada Provenzal de Atún</p> <p>Ensalada Sunshine de Gelatina</p> <p>Rollo Integral</p> <p>c/ Smart Balance</p> <p>Manzana Fresca</p>	<p>Pechuga de Pollo c/Salsa de Tomate Deshidratados y Parmesano</p> <p>Pasta Tri-Color</p> <p>Mezcla de Verduras</p> <p>Rollo Integral</p> <p>c/ Smart Balance</p> <p>Mandarina</p>	<p>*Celebración del Día del Oeste*</p> <p>Cerdo Desmenuzado c/ Salsa BBQ</p> <p>Frijoles Horneados</p> <p>Zanahorias</p> <p>Rollo Integral</p> <p>c/ Smart Balance</p> <p>Crujiente de Durazno de Dieta</p>
18	19	20	21	22
<p>Omelet de Desayuno para Cenar</p> <p>Salchicha de Pollo y Manzana</p> <p>Papas de Cáscara Roja al Horno</p> <p>Rebanadas de Zanahoria</p> <p>Muffin Integral de Arándanos</p> <p>Crujiente de Pera de Dieta</p>	<p>Ternera Estofada en Cubos</p> <p>Salsa Burgundy</p> <p>Camote</p> <p>Ejotes</p> <p>Rollo Integral</p> <p>c/ Smart Balance</p> <p>Mandarina</p>	<p>Crema de Calabaza c/ Galletas Salads s/ Azúcar</p> <p>Ensalad de Pollo, Apio y Cítricos</p> <p>Ensalada de Cebada y Mango</p> <p>Rollo Integral</p> <p>c/ Smart Balance</p> <p>Rebanadas de Durazno</p>	<p>Ravioles de Queso</p> <p>Salsa Savory de Tomate</p> <p>Brócoli</p> <p>Mezcla Italiana de Verduras</p> <p>Rollo Integral</p> <p>c/ Smart Balance</p> <p>Queso Parmesano</p> <p>Mezcla de Frutas Tropicales</p>	<p>*Celebración de Otoño*</p> <p>Gulash de Ternera</p> <p>Fideos de Huevo</p> <p>Mezcla California de Verduras</p> <p>Rollo Integral</p> <p>c/ Smart Balance</p> <p>Tarta Surtida</p> <p>Dieta: Fruta Fresca</p>
25	26	27	28	29
<p>Boloñesa de Ternera Molida</p> <p>Pasta de Corbata</p> <p>Mezcla Italiana de Verduras</p> <p>Queso Parmesano</p> <p>Rollo Integral</p> <p>c/ Smart Balance</p> <p>Mezcla de Frutas Tropicales</p>	<p>Tilapia al Horno</p> <p>Salsa de Tomate Savory</p> <p>Camote</p> <p>Brócoli</p> <p>Rollo Integral</p> <p>c/ Smart Balance</p> <p>Jugo de Naranja</p> <p>Pudín s/Azúcar</p>	<p>Filete Salisbury</p> <p>Salsa Marrón de Champiñones</p> <p>Pure de Papa</p> <p>Zanahoria</p> <p>Rollo Integral</p> <p>c/ Smart Balance</p> <p>Fruta Fresca de Temporada</p>	<p>Crema de Espinacas c/ Galletas Saladas s/Azúcar</p> <p>Ensalada de Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt</p> <p>Ensalada de Orzo al Limón</p> <p>Mandarina</p>	<p>Lomo de Cerdo</p> <p>Salsa Cremosa de Champiñones</p> <p>Pilaf de Arroz</p> <p>Verduras Mixtas</p> <p>Rollo Integral</p> <p>Smart Balance</p> <p>Galleta s/Azúcar</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.

Congregate Program Delivery Days

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 – Every Day of the week

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 – Every Day of the week

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