MEALS on WHEELS ORANGE COUNTY

Senior Lunch Menu – Abril 2024

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Sopa de Elote a la Mexicana c/ Galletas Ensalada de Pollo Ensalada de Cebada y Champiñones Rollo Integral c/ Smart Balance Crujiente de Manzana s/Azúcar	**Lasaña Vegetariana** Ensalada Mixta de Primavera Aderezo Balsámico Brócoli y Coliflor Galleta Salada Integral Duraznos en Conserva	**Pollo Chino a la Naranja** Salsa de Naranja Arroz Integral Espinaca Pudín sin Azúcar Jugo de Naranja	**Tazón de Carnitas de Cerdo** Arroz de Jitomate y Cilantro Mezcla Fiesta de Verduras Crema Ácida (1 paq) Tortilla Fruta de Temporada	**Tacos de Pescado** Frijol Negro Col Morada y Blanca Tortilla (2) Pico de Gallo Piña en Trozos
8	**9**	**10**	**11**	****12****
Cerdo Caramelizado Vietnamita Salsa de Caramelo Arroz Jasmine Brócoli Mezcla de Frutas Tropicales	**Asado de Pavo** Salsa Marrón Camote Judías Verdes Gelatina de Frutas s/Azúcar	**Macarrones con Queso** Jitomate Picado Zanahorias Palito de Pan Crujiente de Manzana s/Azúcar Jugo de Naranja y Piña	**Albóndigas de Pollo** Glaseado Agridulce Puré de Papa Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina	*Celebración de la Primavera* **Jamón al Horno con Glaseado de Piña** Camote con Malvaviscos Verduras Cortadas por el Chef Rollo Integral c/Smart Balance Pastel de Zanahoria Dieta: Fruta Fresca
15	**16**	**17**	**18**	**19**
Pechuga de Pollo Salsa de Tomates Deshidatados y Parmesano Pasta Tri-Color Mezcla de Verduras Mixtas Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina	**Barbacoa de Ternera** Arroz Cilantro Limón Mezcla de Frijoles Oregón Tortilla Natillas s/Azúcar Jugo de Naranja	**Sopa de Chícharos c/ Galletas Saladas** Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada Sunshine de Gelatina Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca	**Cubos de Pollo** Salsa Agridulce Fideos de Huevo Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/ Smart Balance Gelatina de Frutas s/ Azúcar	**Cubos de Ternera Ranchera** Arroz a la Mexicana Frijol Pinto Tortilla Pico de Gallo Chabacanos de Conserva
22	**23**	**24**	**25**	**26**
Torta de Pollo (Pollo Deshebrado, Frijol Pinto, Lechuga Rallada, Jitomate Picado) Mayonesa (1pk) Rollo Telera Mezcla de Frutas Tropicales	**Hamburgesa de Res c/ Queso Suizo** Ensalada de Papa Lechuga Rallada Cebolla y Jitomate Bollo de Hamburgesa Mayonesa, Mostaza, Cátsup Gelatina de Frutas s/Azúcar	**Sopa Marroquí de Lentejas y Verduras c/ Galletas Saladas** Ensalada de Huevo con Verduras Ensalada de Cebada y Champiñones Mini Muffin Integral de Arándanos c/ Smart Balance Crujiente de Para de Dieta	**Cubos de Terna Estofadas** Gravy Burgundy Camote Ejotes Rollo Integral c/ Smart Balance Fruta de Temporada	**Sopa de Huevo c/ Galletas Saladas s/Azúcar** Ensalada Vietnamita de Pollo Rollo Integral c/ Smart Balance Rebanadas de Durazno
29	**30**			
Crema de Espinacas c/ Galletas Saladas s/Azúcar Ensalada de Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt Ensalada de Orzo al Limón Mandarina	**Cocido de Ternera a la Mexicana** Ternera en Cubos Sopa con Verduras Tortilla Salsa Gelatina de Frutas s/ Azúcar	**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.

www.MealsOnWheelsOC.org

Congregate Program Delivery Days

Abrazar Inc – Every Day of the Week
Anaheim Independencia- Tuesday, Thursday, and Friday
Anaheim West - Every Day of the Week
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