



Senior Lunch Menu – April 2025



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	1 Ensalada de Pollo y Pasta Aderezo de Semillas de Amapola Aderezo Italiano Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	2 Filete Salisbury Mezcla de Verduras 5 Way Camote Pan Integral c/ Smart Balance Duraznos Salsa Gravy Marrón Sopa de Calabacín Butternut Leche Baja en Grasa 1%	3 Asado de Pavo Mezcla Capri de Verduras Arroz Pilaf Salsa Gravy de Champiñones Manzana Fresca (1) Leche Baja en Grasa 1%	**4** **Spring Celebration** Tilapia al horno c/ Glaseado de piña Camote Rollo Integral c/ Pastel de zanahoria Mandarina Leche Baja en Grasa 1%
	7 Ensalada de Pollo c/ Aderezo de Cítricos y Apio Mezcla California de Verduras Rollo Integral c/ Smart Balance Sopa de Tortilla Peras en Conserva Leche Baja en Grasa 1%	8 Lasaña Vegetariana Lomo de Cerdo Glaseado Cítrico y Dulce Ejotes y Zanahoria Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca Leche Baja en Grasa 1%	9 Cubos de Pechuga de pollo Salsa de Naranja Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Pilaf Mandarina Leche Baja en Grasa 1%	10 Cerdo Deshebrado Salsa Ranchera Chicharos y Zanahoria Arroz Cilantro Limón Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%
14 Lomo de Cerdo Salsa de Caramelo Brócoli Arroz Integral Mazana Fresca Leche Baja en Grasa 1%	15 Asado de Pavo Salsa Gravy Marrón Mezcla de verduras escandinavas Camote Rollo Integral c/Smart Balance Trozos de Piña Leche Baja en Grasa 1%	16 Ternera en Cubos Salsa Stroganoff Zanahoria Fideos de Huevo Mandarina Leche Baja en Grasa 1%	17 Albóndigas de Pollo Glaseado Citrico y Dulce Mezcla Japonesa de Verduras Quinoa Pilaf Sopa Casera de Pollo y Fideos Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	**18** **Eggstravaganza Menu** Ravioles de queso c/ salsa marinara Albóndigas de pollo Mezcla de verduras Capri Rollo Integral c/ Pastel de queso c/ Fresa en taza Peras enlatadas Leche Baja en Grasa 1%
21 Pechuga de Pollo Salsa de Jitomate Deshidratado y Queso Parmesano Chicharos y zanahorias Pasta tricolor Mezcla de frutas tropicales Leche Baja en Grasa 1%	22 Barbacoa de Ternera Mezcla de Frijoles Oregon Arroz a la mexicana Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	23 Ensalada de Atún Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Sopa de huevo Rollo Integral c/Smart Balance Mazana Fresca Leche Baja en Grasa 1%	24 Pollo Bajo en Sodio en Cubos Salsa Asiatica Mezcla Escandinava de Verduras Fideos de Huevo Mandarina Pudín sin Azúcar Leche Baja en Grasa 1%	25 Ternera en Cubos Salsa Ranchera Brócoli y Zanahoria Arroz integral Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%
28 Ensalada de Huevo con Verduras Ensalada de Elote y jitomate c/ aderezo de pesto Sopa marroquí de lentejas con verduras Pan tradicional Naranja fresca Leche Baja en Grasa 1%	29 Hamburguesa De Res Lechuga, Jitomate y Cebolla Queso Suizo Bollo Integral de Hamburguesa Mayonesa y Mostaza Ensalada Fiesta de Elote y Pimiento Morrón Trozos de Piña Leche Baja en Grasa 1%	30 Pechuga de pollo Salsa Aromatica de tomate Estofado Chicharos y zanahorias Arroz integral Mezcla de frutas tropicales Leche Baja en Grasa 1%	Voluntary Contribution - \$3.00 Meal Cost for Under Age 60 - \$5.00 Meatless Meal	

All meals comply with the Dietary Guidelines for Americans (DGA) 2020-2025 & Dietary Reference Intakes (DRI) for older adults as determined by the California Dept. of Human Services Agency & the U.S. Department of Agriculture. Meals on Wheels Orange County Lunch Program may change the menu for reasons of quality control, price or vendor problems. This project is funded in parts through funds from the Federal Older Americans Act as allocated by the Orange County Board of Supervisors. Sugar free desserts and water packed fruits are used throughout the menu to accommodate diabetics. 1% Milk served daily. indicates sodium content over 1,000 mg. * indicates a special event or Holiday and the menu MAY exceed 1,000 mg. Low Cholesterol, 0% trans-fat buttery spread served with bread & rolls. Weekly average lunch meal provides >550 calories. Please note condiments are not analyzed and may increase sodium.