



Senior Lunch Menu – Junio 2025



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2	3	4	5	6
Pechuga de Pollo Salsa de Jitomate Deshidratado y Queso Parmesano Chicharos y zanahorias Pasta tricolor Mezcla de frutas tropicales Leche Baja en Grasa 1%	Barbacoa de Ternera Mezcla de Frijoles Oregon Arroz a la mexicana Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Ensalada de Atún Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Sopa de huevo Rollo Integral c/Smart Balance Mazana Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Pollo Bajo en Sodio en Cubos Salsa Asiatica Mezcla Escandinava de Verduras Fideos de Huevo Mandarina Pudín sin Azúcar Leche Baja en Grasa 1%	Ternera en Cubos Salsa Ranchera Brócoli y Zanahoria Arroz integral Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%
9	10	11	12	**13**
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%	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%	Pechuga de pollo Salsa Aromatica de tomate Estofado Chicharos y zanahorias Arroz integral Mezcla de frutas tropicales Leche Baja en Grasa 1%	Asado de Lomo de Cerdo Glaseado Cítrico y Dulce Mezcla de Verduras Camote Rollo Integral Mandarina Leche Baja en Grasa al	Menú Especial del Día del Padre Rosbif Patatas baby al horno Brócoli Rollo Integral Peras enlatadas Salsa marron Taza de pastel de chocolate doble de frambuesa Leche Baja en Grasa al 1%
16	17	18	19	**20**
Ensalada de Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt Ensalada de Brócoli y Pimiento Rollo Integral w/ Smart Balance Mandarina Leche Baja en Grasa al 1%	Sopa de Cocido de Ternera a la Mexicana Carne de Ternera en cubos Caldo Mezcla de Verduras del Plato Principal Galletas Saladas Integrales (4pk) Manzana Fresca Galleta sin Azúcar Leche Baja en Grasa al 1%	Boloñesa de Pavo Mezcla Italiana de Verduras Pasta de Corbatas Queso Parmesano (1pk) Duraznos Leche Baja en Grasa al 1%	Tilapia al horno Salsa Ranchera Brócoli Arroz a la Mexicana Tortilla Integral 6" (1) Naranja Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	Menu especial del primer día de Verano Hamburguesa De Res Ensalada de col Papas fritas Bollo Integral de Hamburguesa Trozos de Piña Mostaza Catsup Jitomate (1) Lechuga Vaso de helado Leche Baja en Grasa al 1%
23	24	25	26	27
Carnitas de Cerdo Ejotes Arroz Cilantro Limón Ambrosia sin Azúcar Salsa Verde Leche Baja en Grasa al 1%	Ensalada de Pollo y Pasta c/Aderezo de Semillas de Amapola Mezcla Primavera Aderezo Italiano Rollo Integral w/Smart Balance Naranja Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	Filete Salisbury Salsa Gravy Marrón Mezcla de Verduras Camote Sopa de Calabacín Butternut Pan Integral w/Smart Balance Duraznos Leche Baja en Grasa al 1%	Asado de Pavo Salsa Gravy de Champiñones Mezcla Capri de Verduras Arroz Pilaf Manzana Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	Tiras de Pollo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Mandarina Salsa de Limoncillo Leche Baja en Grasa al 1%
30				
Ensalada de Pollo c/ Aderezo de Cítricos y Apio Mezcla California de Verduras Sopa de Tortilla Rollo Integral w/Smart Balance Peras en Conserva Leche Baja en Grasa al 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.

www.MealsOnWheelsOC.org