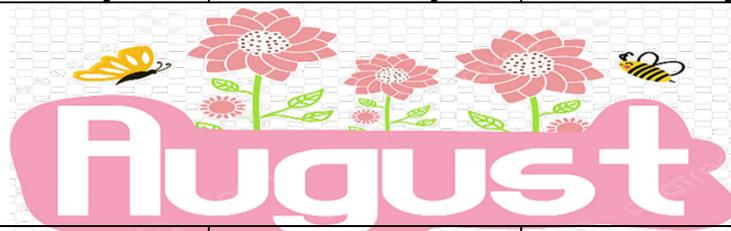




**Senior Lunch Menu – Agosto 2025**



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>Carne de res en cubos</b> Salsa De Ajo Y Pimienta Zanahorias Arroz Integral Trozos de piña Leche Baja en Grasa 1%
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>Carnitas de Cerdo</b> Ejotes Arroz Cilantro Limón Ambrosia sin Azúcar Salsa Verde Leche Baja en Grasa al 1%	<b>Ensalada de Pollo y Pasta c/Aderezo de Semillas de Amapola</b> Mezcla Primavera Aderezo Italiano Rollo Integral w/Smart Balance Naranja Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	<b>Filete Salisbury</b> Salsa Gravy Marrón Mezcla de Verduras Camote Sopa de Calabacín Butternut Pan Integral w/Smart Balance Duraznos Leche Baja en Grasa al 1%	<b>Asado de Pavo</b> Salsa Gravy de Champiñones Mezcla Capri de Verduras Arroz Pilaf Manzana Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	<b>Tiras de Pollo</b> Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Mandarina Salsa de Limoncillo Leche Baja en Grasa al 1%
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>**15**</b>
<b>Ensalada de Pollo c/Aderezo de Cítricos y Apio</b> Mezcla California de Verduras Sopa de Tortilla Rollo Integral w/Smart Balance Peras en Conserva Leche Baja en Grasa al 1%	<b>Lasaña Vegetariana</b> Lomo de Cerdo Glaseado Cítrico y Dulce Ejotes y Zanahoria Rollo Integral w/Smart Balance Manzana Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	<b>Cubos de Pechuga de pollo</b> Salsa de Naranja Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Pilaf Mandarina Leche Baja en Grasa al 1%	<b>Cerdo Deshebrado</b> Salsa Ranchera Chicharos y Zanahoria Cilantro Lime Rice Naranja Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	<b>Hawaiian Luau Special Menu</b> Tiras de Pollo LS Salsa Teriyaki Brócoli Arroz Jazmín Duraznos enlatados Dole Whip de Mango Leche Baja en Grasa al 1%
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>Lomo de Cerdo</b> Salsa de Caramelo Brócoli Arroz Integral Mazana Fresca Leche Baja en Grasa 1%	<b>Asado de Pavo</b> Salsa Gravy Marrón Mezcla de verduras escandinavas Camote Rollo Integral c/Smart Balance Trozos de Piña Leche Baja en Grasa 1%	<b>Ternera en Cubos</b> Salsa Stroganoff Zanahoria Fideos de Huevo Mandarina Leche Baja en Grasa 1%	<b>Albóndigas de Pollo</b> Glaseado Citrico y Dulce Mezcla Japonesa de Verduras Quinoa Pilaf Sopa Casera de Pollo y Fideos Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	<b>Tinga de Pollo</b> Mezcla California de Verduras Arroz Cilantro Limón Ambrosia sin Azúcar Pudín sin Azúcar Leche Baja en Grasa al 1%
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>Pechuga de Pollo</b> Salsa de Jitomate Deshidratado y Queso Parmesano Chicharos y zanahorias Pasta tricolor Mezcla de frutas tropicales Leche Baja en Grasa 1%	<b>Barbacoa de Ternera</b> Mezcla de Frijoles Oregon Arroz a la mexicana Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	<b>Ensalada de Atún</b> Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Sopa de huevo Rollo Integral c/Smart Balance Mazana Fresca Leche Baja en Grasa 1%	<b>Pollo Bajo en Sodio en Cubos</b> Salsa Asiatica Mezcla Escandinava de Verduras Fideos de Huevo Mandarina Pudín sin Azúcar Leche Baja en Grasa 1%	<b>Ternera en Cubos</b> Salsa Ranchera Brócoli y Zanahoria Arroz integral Tortilla Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%

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.

