SEPTEMBER

MEALS on WHEELS ORANGE COUNTY

Senior Lunch Menu – Septiembre 2025

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	2 **Labor Day Special Menu** Pechuga de pollo con salsa integral Arroz pilaf Maíz Manzana fresca Pastel de crema de limón en taza Leche Baja en Grasa 1%	3 **Pechuga de pollo** Salsa Aromatica de tomate Estofado Chicharos y zanahorias Arroz integral Mezcla de frutas tropicales Leche Baja en Grasa 1%	4 **Asado de Lomo de Cerdo** Glaseado Cítrico y Dulce Mezcla de Verduras Camote Rollo Integral Mandarina Leche Baja en Grasa 1%	5 **Tiras de Pollo** Salsa Kung Pao Oriential Vegetable Blend Arroz Frito de Pina Peras en Conserva Leche Baja en Grasa 1%
8 **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%	9 **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%	10 **Boloñesa de Pavo** Mezcla Italiana de Verduras Pasta de Corbatas Queso Parmesano (1pk) Duraznos Leche Baja en Grasa al 1%	11 **Tilapia al horno** Salsa Ranchera Brócoli Arroz a la Mexicana Tortilla Integral 6" (1) Naranja Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	**12** **Western Day Special Menu** Carnitas de cerdo con salsa barbacoa Frijoles negros Ensalada de col Panecillo integral con Smart Balance RS Crujiente de durazno Leche Baja en Grasa al 1%
15 **Carnitas de Cerdo** Ejotes Arroz Cilantro Limón Ambrosia sin Azúcar Salsa Verde Leche Baja en Grasa al 1%	16 **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%	17 **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%	18 **Asado de Pavo** Salsa Gravy de Champiñones Mezcla Capri de Verduras Arroz Pilaf Manzana Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	19 **Tiras de Pollo** Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Mandarina Salsa de Limoncillo Leche Baja en Grasa al 1%
22 **First Day of Fall Special Menu** Carne en cubos Mezcla californiana Fideos de huevo Goulash Peras enlatadas Tiramisú en taza Leche Baja en Grasa al 1%	23 **Lasaña Vegetariana** Lomo de Cerdo Glaseado Cítrico y Dulce Ejotes y Zanahoria Rollo Integral w/Smart Balance Manzana Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	24 **Cubos de Pechuga de pollo** Salsa de Naranja Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Pilaf Mandarina Leche Baja en Grasa al 1%	25 **Cerdo Deshebrado** Salsa Ranchera Chícharos y Zanahoria Cilantro Lime Rice Naranja Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	26 **Tacos de Pescado** Col Blanca y Morada Frijol Negro Cocido Bajo en Sodio Tortilla Integral 4'5" (2) Pico De Gallo Limón Rebanado Duraznos Leche Baja en Grasa 1%
29 **Lomo de Cerdo** Salsa de Caramelo Brócoli Arroz Integral Mazana Fresca Leche Baja en Grasa 1%	30 **Asado de Pavo** Salsa Gravy Marrón Mezcla de verduras escandinavas Camote Rollo Integral c/Smart Balance Trozos de Piña Leche Baja en Grasa 1%			**Voluntary Contribution - $3.00** **Meal Cost for Under Age 60 - $5.00** **Meatless Meal**

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