

# Bienvenido El Mes de Octubre



## Senior Lunch Menu – Octubre 2025

### Multi-Cultural

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
<b>Contribución Voluntaria- \$3.00</b>  <b>Costo de comida para menores de 60 años - \$5.00</b>  <b>Comida sin carne</b>		<b>1</b> <b>Ternera en Cubos</b> Salsa Cremosa de Ajo Zanahoria Arroz Integral Trozos de Piña en Conserva Leche Baja en Grasa 1%	<b>2</b> <b>Pescado al Horno</b> Salsa Ranchera Brócoli Tortilla Integral Arroz a la Mexicana Naranja Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	<b>3</b> <b>Pechuga de Pollo</b> Salsa Alfredo Coles de Bruselas Pasta Tricolor Integral Mandarinas en Conserva Crema de Calabaza Butternut Leche Baja en Grasa al 1%
		<b>6</b> <b>Tiras de Pollo</b> Salsa de Limoncillo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Manzana Fresca Crema de Coliflor Asada Leche Baja en Grasa al 1%	<b>7</b> <b>Tazón de Burrito de Tofu</b> Guacamole Mezcla para-Fajitas Frijol Negro Arroz al Cilantro-Limón Naranja Fresca Pico de Gallo Leche Baja en Grasa al 1%	<b>8</b> <b>Carnitas de Cerdo</b> Salsa Verde Zanahoria "Arroz con Jitomate y Cilantro" Tortilla Integral 4.5" (2) Mandarinas en Conserva Leche Baja en Grasa al 1%
<b>13</b> <b>Chili Blanco de Pollo con Frijol Pinto</b> Papa al Horno Rollo Integral Peras en Conserva Smart Balance Leche Baja en Grasa al 1%	<b>14</b> <b>Enchiladas de Ternera</b> Chicharo y Zanahoria Rollo Integral Manzana Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	<b>15</b> <b>Cubos de Pechuga de Pollo</b> Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Mandarinas en Conserva Salsa de Naranja Sopa de Huevo Leche Baja en Grasa al 1%	<b>16</b> <b>Carne Molida de Ternera</b> Mezcla Invernal Espagueti Naranja Fresca Salsa Marinara Queso Parmesano Leche Baja en Grasa al 1%	<b>17</b> <b>Taco de Pescado</b> Pico de Gallo Col Blanca y Morada Frijol Negro Tortilla Integral (2) Duraznos en Conserva Rebanada de Limón Sopa de Tortilla Leche Baja en Grasa al 1%
<b>20</b> <b>Lomo de Cerdo</b> Salsa de Caramelo Brócoli Arroz Integral Manzana Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	<b>21</b> <b>Pavo Asado</b> Salsa Marrón Mezcla Escandinava de Verduras Camote Rollo Integral Trozos de Piña en Conserva Smart Balance Sopa de Lentejas Leche Baja en Grasa al 1%	<b>22</b> <b>Ternera en Cubos</b> Salsa Roja para-Chili Zanahoria Arroz Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	<b>23</b> <b>Pescado al Horno</b> Salsa Cremosa de Ajo Coles de Bruselas Orzo Pilaf con Verduras Rollo Integral Peras en Conserva Leche Baja en Grasa al 1%	<b>24</b> <b>Albondigas de Pollo</b> Gravy Marrón Chicharo Puré de Papa Rollo Integral Naranja Fresca Sopa de Pollo y Fideo Estilo Casero Leche Baja en Grasa al 1%
<b>27</b> <b>Pechuga de Pollo</b> Salsa de Jitomate Chicharo y Zanahoria Pasta Tri-Color Mezcla de Frutas Tropicales Deshidratado Parmesano Leche Baja en Grasa al 1%	<b>28</b> <b>Barbacoa de Ternera</b> Pico de Gallo Mezcla Oregon de Frijoles Arroz a la Mexicana Tortilla Integral (1) Naranja Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	<b>29</b> <b>Ensalada de Atún</b> Mezcla Primavera Pan Integral (2) Manzana Fresca Aderezo de Vinagreta Balsámica Sopa de Papa Estilo Tradicional Leche Baja en Grasa al 1%	<b>30</b> <b>Pechuga de Pollo</b> Salsa Asiática Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Integral Mandarina en Conserva Leche Baja en Grasa al 1%	<b>**31**</b> <b>**Halloween Special Menu**</b> <b>Carne de res en cubos</b> Salsa para estofado Sopa cremosa de champiñones Papas baby Pan de maíz Integral Puré de pistacho Albaricoque enlatado Leche Baja en Grasa al 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 **PUED**e 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](http://www.MealsOnWheelsOC.org)