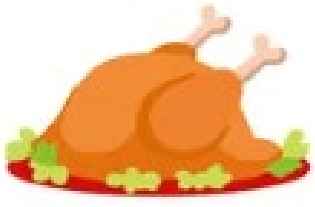
Noviembre

MEALS on WHEELS ORANGE COUNTY

Senior Lunch Menu – Noviembre 2025
Multi-Cultural

¡Hola Otoño!

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
3	4	5	6	7
Ensalada de Huevo y Verduras Sopa Marroquí de Lentejas con Verduras Papa de Cáscara Roja al Horno Pan Integral Naranja Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	**Lomo de Cerdo** Glaseado Agridulce Verduras Mixtas 5-Way Quinoa Pilaf Mandarina en Conserva Leche Baja en Grasa al 1%	**Pechuga de Pollo** Salsa Florentina Crema de Espinaca Chícharo y Zanahoria Arroz Integral Mezcla de Frutas Tropicales Leche Baja en Grasa al 1%	**Patty de Hamburguesa** Rebanada de Queso Cátsup/Mostaza Lechuga Rallada, Rebanada de Jitomate, Rebanada de Cebolla Morada Ensalada de Jitomate y Pepino Bollo Integral de Hamburguesa Manzana Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	**Tiras de Pollo** Salsa Kung Pao Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Frito de Piña Peras en Conserva Leche Baja en Grasa al 1%
10	**11**	12	13	14
Celebración del Día de los Veteranos **Rosbif/Salsa de** champiñones Patata al Horno Brócoli Tarta de manzana Rollo Integral Manzana fresca Leche Baja en Grasa al 1%		**Ternera en Cubos** Salsa Cremosa de Ajo Zanahoria Arroz Integral Trozos de Piña en Conserva Leche Baja en Grasa al 1%	**Pescado al Horno** Salsa Ranchera Brócoli Tortilla Integral Arroz a la Mexicana Naranja Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	**Pechuga de Pollo** Salsa Alfredo Crema de Calabaza Butternut Coles de Bruselas Pasta Tricolor Integral Mandarinas en Conserva Leche Baja en Grasa al 1%
17	18	19	20	**21**
Tiras de Pollo Salsa de Limoncillo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Manzana Fresca Crema de Coliflor Asada Leche Baja en Grasa al 1%	**Pavo Asado** Mezcla Capri de Verduras Arroz Pilaf Manzana Fresca Gravy de Champiñones Leche Baja en Grasa al 1%	**Carnitas de Cerdo** Salsa Verde Zanahoria "Arroz con Jitomate y Cilantro Tortilla Integral 4.5" (2) Mandarinas en Conserva Leche Baja en Grasa al 1%	**Tazón de Burrito de Tofu** Guacamole Mezcla para-Fajitas Frijol Negro Arroz al Cilantro-Limón Naranja Fresca Pico de Gallo Leche Baja en Grasa al 1%	Celebración de Acción de Gracias **Pavo asado/Salsa integral** Puré de papas Ejotes y zanahoria Sopa de arroz con pollo curativa Rollo hawaiano Pastel de calabaza Albaricoque enlatado Leche Baja en Grasa al 1%
24	25	**26**	**27**	**28**
Chili Blanco de Pollo con Frijol Pinto Papa al Horno Rollo Integral Peras en Conserva Smart Balance Leche Baja en Grasa al 1%	**Enchiladas de Ternera** Chicharo y Zanahoria Rollo Integral Manzana Fresca Leche Baja en Grasa al 1%	Brunch de Acción de Gracias **Jamón en lonchas** Salsa de albaricoque Berza verde Boniatos Sopa de huevo Panecillo grande Gelatina de frutas Leche Baja en Grasa al 1%		



Contribución Voluntaria- $3.00

Costo de comida para menores de 60 años - $5.00

Comida sin carne

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