



Multicultural

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5 ✓	6
Sopa de Cocido de Ternera a la Mexicana Consomé Mezcla de Verduras Mini Tortilla Integral (2) Manzana Fresca Leche 1%	Boloñesa de Pavo Queso Parmesano Mezcla de Verduras Italiana Pasta de Corbatas Duraznos en Conserva Leche 1%	Ternera en Cubos Salsa Cremosa de Ajo Zanahoria Arroz Integral Trozos de Piña Leche 1%	Pescado al Horno Salsa Ranchera Brócoli Arroz a la Mexicana Tortilla Integral Naranja Fresca Leche 1%	Pechuga de Pollo Salsa Alfredo Coles de Bruselas Pasta Tricolor Integral Sopa de Calabaza Moscada Mandarinas en Conserva Leche 1%
9	10 ✓	11	12	**13** 🍷
Tiras de Pollo Salsa de Limoncillo Mezcla de Verduras Japonesa Arroz Integral Crema de Coliflor Asada Manzana Fresca Leche 1%	Tazón de Burrito de Tofu Pico de Gallo Guacamole Mezcla de Fajitas Frijol Negro Arroz al Cilantro-Limón Naranja Fresca Leche 1%	Carnitas de Cerdo Salsa Verde Zanahoria Arroz con Jitomate y Cilantro Mini Tortilla Integral (2) Mandarinas en Conserva Leche 1%	Asado de Pavo Gravy de Champiñones Mezcla de Verduras Capri Arroz Pilaf Manzana Fresca Leche 1%	*Menú Para Día de San Valentín* Pechuga de Pollo Salsa Alfredo Pasta Fettuccini Mezcla de Verduras Italiano Sopa de Pollo con Arroz Albaricoque en Conserva Pastel de Fresa Leche 1%
16	**17** 🍷	18	19	20 ✓
 DÍA DE LOS PRESIDENTES	*Menú Para Día de los Presidentes* Ternera de Asada Salsa de Champiñones Papas Rojas en Trozos Mezcla de Verduras Capri Naranja Fresca Pie de Manzana Leche 1%	Cubos de Pollo Salsa de Naranja Mezcla de Verduras Japonesa Arroz Integral Sopa de Huevo Mandarinas en Conserva Leche 1%	Carne Molida de Ternera Espagueti Salsa Marinara Queso Parmesano (1pq) Mezcla de Verduras Invernal Naranja Fresca Leche 1%	Taco de Palitos de Pescado Pico de Gallo Col Blanca y Morada Rebanada de Limón Frijol Negro Tortillas Integral (2) Sopa de Tortilla Duraznos en Conserva Leche 1%
23	24	25	26 ✓	27
Lomo de Cerdo Salsa de Caramelo Brócoli Arroz Integral Manzana Fresca Leche 1%	Pavo Asado Salsa Marrón Mezcla de Verduras Escandinava Camote Sopa de Lentejas Rollo Integral c/Smart Balance Trozos de Piña Leche 1%	Ternera en Cubos Salsa Roja Chili Zanahoria Arroz Integral Naranja Fresca Leche 1%	Pescado al Horno Salsa Cremosa de Ajo Coles de Bruselas Orzo Pilaf c/Verduras Rollo Integral Peras en Conserva Leche 1%	Albondigas de Pollo Papitas Baby Gravy Marrón Chícharo Sopa de Pollo y Fideo Rollo Integral Naranja Fresca Leche 1%

Contribución Voluntaria- \$3.00

Costo de comida para menores de 60 años - \$5.00

✓ **Comida sin carne**



Febrero



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.

Congregate Program Delivery Days

Abrazar Inc – Every Day of the Week

Anaheim Independencia- Tuesday, Thursday and Friday

Anaheim West - Every Day of the week

Brea – Monday, Tuesday, Wednesday, and Friday

Buena Park – Every Day of the week

Costa Mesa - Every Day of the week

Cypress – Monday, Tuesday, Wednesday, and Friday

El Modena – Monday and Wednesday

Fountain Valley – Monday and Wednesday

Fullerton – Every Day of the week

Garden Grove – Every Day of the week

Huntington Beach – Every Day of the week

La Habra – Every Day of the week

Midway – Every Day of the Week

Newport Beach– Every Day of the Week

North Seal Beach – Every Day of the week

Orange – Every Day of the week

Placentia – Every Day of the week

Santa Ana – Every Day of the week

Southwest – Every Day of the week

Stanton – Monday, Tuesday and Wednesday (closed Friday. Monday, we deliver for Monday and Tuesday)

Tustin – Every Day of the Week

Westminster – Every Day of the week

Yorba Linda – Every Day of the week