



Senior Lunch Menu – March 2026

Multicultural

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
2	3	4	5	**6** 📅
Pechuga de Pollo Salsa de Jitomate Chicharo y Zanahoria Pasta Tri-Color Mezcla de Frutas Tropicales Deshidratado Parmesano Leche Baja en Grasa al 1%	Barbacoa de Ternera Pico de Gallo Mezcla Oregon de Frijoles Arroz a la Mexicana Tortilla Integral (1) Naranja Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Ensalada de Atún Mezcla Primavera Aderezo de Vinagreta Balsámica Sopa de Papa Estilo Tradicional Pan Integral (2) Manzana Fresca Leche Baja en Grasa 1%	Pechuga de Pollo Salsa Asiática Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Integral Mandarina en Conserva Leche Baja en Grasa 1%	*Mes Nacional de la Nutrición* Salmón al horno Mango Salsa Brócoli Arroz Pilaf Sopa Cremosa de Champiñones Albaricoques enlatados Parfait de Yogur c/ Granola de Chocolate Leche 1%
9	10	11	12	13 ✓
Tiras de Pollo Salsa Kung Pao Verduras Mezcla Japonesa Arroz Frito de Piña Peras en Conserva Leche Baja en Grasa 1%	Lomo de Cerdo Glaseado Agridulce Verduras Mixtas 5-Way Quinoa Pilaf Mandarina en Conserva Leche Baja en Grasa 1%	Pechuga de Pollo Salsa Florentina Sopa de Crema de Espinaca Chicharo y Zanahoria Arroz Integral Mezcla de Frutas Tropicales Leche Baja en Grasa 1%	Hamburguesa de Carne con Queso Rebanada de Queso Cátsup y Mostaza Lechuga Rallada, Jitomate y Cebolla Morada Ensalada de Jitomate y Pepino Bollo de Hamburguesa Manzana Fresca Leche Baja en Grasa 1%	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 1%
16	**17** 📅	18	19	20 ✓
Sopa de Cocido de Ternera a la Mexicana Consomé Mezcla de Verduras Mini Tortilla Integral (2) Manzana Fresca Leche 1%	*Menu del Día de San Partico* Carne en conserva Patatas Baby enteras Repollo Rollo Integral Duranos en Conserva Pudín de Pistacho Leche 1%	Ternera en Cubos Salsa Cremosa de Ajo Zanahoria Arroz Integral Trozos de Piña Leche 1%	Pechuga de Pollo Salsa Alfredo Coles de Bruselas Pasta Tricolor Integral Sopa de Calabaza Moscada Mandarinas en Conserva Leche 1%	Pescado al Horno Salsa Ranchera Brócoli Arroz a la Mexicana Tortilla Integral Naranja Fresca Leche 1%
23 📅	24 🌿	25	26	27 ✓
Tiras de Pollo Salsa de Limoncillo Mezcla de Verduras Japonesa Arroz Integral Crema de Coliflor Asada Manzana Fresca Leche 1%	Salisbury Steak Brown Gravy Peas Mashed Potatoes Healing Chicken Rice Soup WW Dinner Roll Canned Apricot 1% Milk	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%	Tazón de Burrito de Tofu Pico de Gallo Guacamole Mezcla de Fajitas Frijol Negro Arroz al Cilantro-Limón Naranja Fresca Leche 1%
30	31			
Chili Blanco de Pollo con Frijol Pinto Papa al Horno Rollo Integral Smart Balance Peras en Conserva Leche Baja en Grasa 1%	Enchiladas de Ternera Chicharo y Zanahoria Rollo Integral Manzana Fresca Leche Baja en Grasa 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.