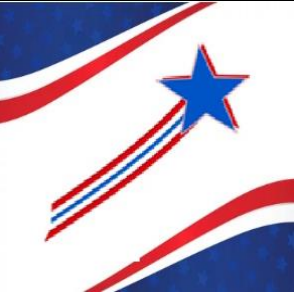




Senior Lunch Menu – Julio 2026

Multicultural

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
	Contribución Voluntaria- \$3.00 Costo de comida para menores de 60 años - \$5.00  Comida sin carne	1 Ternera en Cubos Salsa Roja Chili Zanahoria Arroz Integral Naranja Fresca Leche 1%	2 *Menú del Día de la Independencia* Poli Desmenuzado con Salsa Barbacoa Brócoli Frijoles Negros Rollo Integral Copa de Helado Naranja Fresca Leche 1%	3 
6 Pechuga de Pollo Salsa de Jitomate Chicharo y Zanahoria Pasta Tri-Color Mezcla de Frutas Tropicales Deshidratado Parmesano Leche 1%	7 Barbacoa de Ternera Pico de Gallo Mezcla Oregon de Frijoles Arroz a la Mexicana Tortilla Integral (1) Naranja Fresca Leche 1%	8  Ensalada de Atún Mezcla Primavera Aderezo de Vinagreta Balsámica Sopa de Papa Estilo Tradicional Pan Integral (2) Manzana Fresca Leche 1%	9 Pechuga de Pollo Salsa Asiática Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Integral Mandarina en Conserva Leche 1%	10 Ternera en Cubos Salsa Stroganoff Fideos de Huevo Sopa Cremosa de Champiñones Zanahoria Chabacanos en Conserva Leche 1%
13  Ensalada de Huevo y Verduras Sopa Marroquí de Lentejas con Verduras Papa de Cáscara Roja al Horno Pan Integral Naranja Fresca Leche 1%	14 Lomo de Cerdo Glaseado Agri dulce Verduras Mixtas 5-Way Quinoa Pilaf Mandarina en Conserva Leche 1%	15 Pechuga de Pollo Salsa Florentina Sopa de Crema de Espinaca Chicharo y Zanahoria Arroz Integral Mezcla de Frutas Tropicales Leche 1%	16 Hamburguesa de Carne con Queso Rebanada de Queso Cátsup y Mostaza Lechuga Rallada, Jitomate y Cebolla Ensalada de Jitomate y Pepino Bollo de Hamburguesa Manzana Fresca Leche 1%	17 Tiras de Pollo Salsa Kung Pao Verduras Mezcla Japonesa Arroz Frito de Piña Peras en Conserva Leche 1%
20 Sopa de Cocido de Ternera a la Mexicana Consomé Mezcla de Verduras Mini Tortilla Integral (2) Manzana Fresca Leche 1%	21 Boloñesa de Pavo Queso Parmesano Mezcla de Verduras Italiana Pasta de Corbatas Duraznos en Conserva Leche 1%	22 Ternera en Cubos Salsa Cremosa de Ajo Zanahoria Arroz Integral Trozos de Piña Leche 1%	23  Pescado al Horno Salsa Ranchera Brócoli Arroz a la Mexicana Tortilla Integral Naranja Fresca Leche 1%	24 Pechuga de Pollo Salsa Alfredo Coles de Bruselas Pasta Tricolor Integral Sopa de Calabaza Moscada Mandarinas en Conserva Leche 1%
27 Tiras de Pollo Salsa de Limoncillo Mezcla de Verduras Japonesa Arroz Integral Crema de Coliflor Asada Manzana Fresca Leche 1%	28  Tazón de Burrito de Tofu Pico de Gallo Guacamole Mezcla de Fajitas Frijol Negro Arroz al Cilantro-Limón Naranja Fresca Leche 1%	29 Carnitas de Cerdo Salsa Verde Zanahoria Arroz con Jitomate y Cilantro Mini Tortilla Integral (2) Mandarinas en Conserva Leche 1%	30 Asado de Pavo Gravy de Champiñones Mezcla de Verduras Capri Arroz Pilaf Manzana Fresca Leche 1%	31 Filete Salisbury Gravy Marrón Chicharo Puré de Papa Rollo Integral Chabacanos en Conserva Sopa Curativa de Arroz con Pollo Leche Baja en Grasa 1% Milk

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 da 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. Mantentequilla 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

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