



## Senior Lunch Menu – Septiembre 2026

### Multicultural

| Lunes                                                                                                                                                                                                 | Martes                                                                                                                                                                                                    | Miercoles                                                                                                                                                                            | Jueves                                                                                                                                                          | Viernes                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Contribución Voluntaria- \$3.00</b><br><br><b>Costo de comida para menores de 60 años - \$5.00</b><br><b>Comida sin carne</b>                                                                      | <b>1</b><br><b>Boloñesa de Pavo</b><br>Queso Parmesano<br>Mezcla de Verduras Italiana<br>Pasta de Corbatas<br>Duraznos en Conserva<br>Leche 1%                                                            | <b>2</b><br><b>Ternera en Cubos</b><br>Salsa Cremosa de Ajo<br>Zanahoria<br>Arroz Integral<br>Trozos de Piña<br>Leche 1%                                                             | <b>3</b> ✓<br><b>Pescado al Horno</b><br>Salsa Ranchera<br>Brócoli<br>Arroz a la Mexicana<br>Tortilla Integral<br>Naranja Fresca<br>Leche 1%                    | <b>4</b> ♥<br><b>Pechuga de Pollo</b><br>Salsa Alfredo<br>Coles de Bruselas<br>Pasta Tricolor Integral<br>Sopa de Calabaza<br>Moscada<br>Mandarinas en Conserva<br>Leche 1%                                     |
| <b>7</b><br>                                                                                                                                                                                          | <b>**8**</b> 📢<br><b>**Menú del Día del Trabajo**</b><br><b>Carnitas de Cerdo</b><br>c/Salsa BBQ<br>Ensalada de Col<br>Frijoles Pintos<br>Panecillo de maíz integral<br>Crumble de durazno<br>Leche al 1% | <b>9</b><br><b>Carnitas de Cerdo</b><br>Salsa Verde<br>Zanahoria<br>Arroz con Jitomate y Cilantro<br>Mini Tortilla Integral (2)<br>Mandarinas en Conserva<br>Leche 1%                | <b>10</b><br><b>Asado de Pavo</b><br>Gravy de Champiñones<br>Mezcla de Verduras Capri<br>Arroz Pilaf<br>Manzana Fresca<br>Leche 1%                              | <b>11</b><br><b>Filete Salisbury</b><br>Gravy Marrón<br>Chicharo<br>Puré de Papa<br>Rollo Integral<br>Chabacanos en Conserva<br>Sopa Curativa de Arroz con Pollo<br>Leche 1%                                    |
| <b>14</b><br><b>Chili Blanco de Pollo c/Frijol Pinto</b><br>Papa al Horno<br>Rollo Integral<br>Smart Balance<br>Peras en Conserva<br>Leche 1%                                                         | <b>15</b><br><b>Cazuela de Enchiladas de Carne de Res</b><br>Chicharo y Zanahoria<br>Rollo Integral<br>Manzana Fresca<br>Leche 1%                                                                         | <b>16</b><br><b>Cubos de Pollo</b><br>Salsa de Naranja<br>Sopa de Huevo<br>Verduras Mezcla Japonesa<br>Arroz Integral<br>Mandarinas en Conserva<br>Leche 1%                          | <b>17</b><br><b>Carne Molida de Ternera</b><br>Espagueti<br>Salsa Marinara<br>Queso Parmesano<br>Mezcla Invernal<br>Naranja Fresca<br>Leche 1%                  | <b>**18**</b><br><b>**Menú del Día Oeste**</b><br><b>Pechuga de Pollo</b><br>Salsa Marrón<br>Mezcla de Verduras Oriental<br>Arroz Pilaf<br>Sopa de Tortilla<br>Pastelito de Limón<br>Naranja Fresca<br>Leche 1% |
| <b>**21**</b><br><b>**Primer Día de Otoño Menú**</b><br><b>Ternera en Cubos</b><br>Salsa Goulash<br>Fideos de Huevo<br>Verduras Mezcla California<br>Pastel de Tiramisù<br>Manzana Fresca<br>Leche 1% | <b>22</b><br><b>Pavo Asado</b><br>Salsa Marrón<br>Mezcla de Verduras Escandinava<br>Camote<br>Sopa de Lentejas<br>Rollo Integral<br>c/Smart Balance<br>Trozos de Piña<br>Leche 1%                         | <b>23</b><br><b>Ternera en Cubos</b><br>Salsa Roja Chili<br>Zanahoria<br>Arroz Integral<br>Naranja Fresca<br>Leche 1%                                                                | <b>21</b> ✓<br><b>Pescado al Horno</b><br>Salsa Cremosa de Ajo<br>Coles de Bruselas<br>Orzo Pilaf c/Verduras<br>Rollo Integral<br>Peras en Conserva<br>Leche 1% | <b>25</b><br><b>Albondigas de Pollo</b><br>Puré de Papa<br>Gravy Marrón<br>Chicharo<br>Sopa de Pollo y Fideo<br>Rollo Integral<br>Naranja Fresca<br>Leche 1%                                                    |
| <b>28</b><br><b>Pechuga de Pollo</b><br>Salsa de Jitomate<br>Chicharo y Zanahoria<br>Pasta Tri-Color<br>Mezcla de Frutas Tropicales<br>Deshidratado<br>Parmesano<br>Leche 1%                          | <b>29</b><br><b>Barbacoa de Ternera</b><br>Pico de Gallo<br>Mezcla Oregon de Frijoles<br>Arroz a la Mexicana<br>Tortilla Integral (1)<br>Naranja Fresca<br>Leche 1%                                       | <b>30</b> ✓<br><b>Ensalada de Atún</b><br>Mezcla Primavera<br>Aderezo de Vinagreta<br>Balsámica<br>Sopa de Papa Estilo Tradicional<br>Pan Integral (2)<br>Manzana Fresca<br>Leche 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 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 **PUED** 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