

Senior Lunch Menu – Octubre 2026

Multicultural

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
			1	2
		Contribución Voluntaria- \$3.00 Costo de comida para menores de 60 años - \$5.00 Comida sin carne (V)	Pechuga de Pollo Mezcla Escandinava Arroz Integral Salsa Huli Huli de Piña Peras en Conserva Leche 1%	Ternera en Cubos Salsa de Pimienta y Ajo Zanahoria Arroz Integral Manzana Fresca Leche 1%
5	6	7	8	9 (V)
Lasaña Vegetariana Albondiga de Pollo Ejote y Zanahoria Rollo Integral Naranja Fresca Salsa Marinara Leche 1%	Carnitas de Cerdo Mezcla de Verduras 5- way Arroz Integral Duraznos en Conserva Glaseado Citrico y Dulce Leche 1%	Pechuga de Pollo Ejote Quinoa Pilaf Salsa Florentina Crema de Espinaca Manzana Fresca Leche 1%	Hamburguesa de Carne c/Queso Rebanada de Queso Cátsup y Mostaza Lechuga Rallada, Jitomate y Cebolla Ensalada de Jitomate y Pepino Bollo Hamburguesa Chabacanos en Conservas Leche 1%	Wrap de Ensalda Clásica de Huevo Mezcla Primavera Papa Baby al Horno Tortilla Integral (1) Sopa de Lentejas Guacamole Aderezo a la Italiana Naranja Fresca Leche 1%
12	13	14	15 (V)	16
Carnitas de Cerdo Mezcla California Rollo Integral Naranja Fresca Salsa BBQ y Chipotle Leche 1%	Boloñesa de Pavo Queso Parmesano Mezcla Italiana Pasta de macarrones Duraznos en Conserva Leche 1%	Ternera en Cubos Mezcla de Verduras Principal Tortilla Integral (1) Consomé de Res Copa de Pudín sin Azúcar Manzana Fresca Leche 1%	Pescado al Horno Brócoli Tortilla Integral (1) Arroz a la Mexicana Salsa Ranchera Peras en Conserva Leche 1%	Carne Molida de Ternera Colecitas de Bruselas Pasta Tricolor Integral Salsa Alfredo Sopa de Calabaza Butternut Mandarina en Conserva Leche 1%
19	20	21	22	23
Tiras de Pollo Verduras Mezcla Japonesa Arroz Integral Salsa de Limoncillo Sopa Cremosa de Champiñones Manzana Fresca Leche 1%	Carnitas de Cerdo Ejote Arroz Con Jitomate y Cilantro Tortilla Integral (1) Salsa Verde Naranja Fresca Leche 1%	Carne de Ternera Asada Salsa Marrón de Champiñones Zanahoria Arroz Pilaf Trocitos de Piña en Conserva Leche 1%	Tazón de Burrito de Tofu Pico de Gallo Guacamole Mezcla para Fajitas Frijol Negro Arroz al Cilantro-Limón Sopa de Arroz con Pollo Chabacanos en Conservas Leche 1%	Patty de Filete Salisbury Chicharo y Zanahoria Puré de Papas Salsa Marrón Rollo Integral Manzana Fresca Leche 1%
26	27 (V)	28	29	**30**
Cazuela de Enchiladas de Carne de Res Chicharo y Zanahoria Rollo Integral Naranja Fresca Leche 1%	Taco de Palitos de Pescado Pico de Gallo Col Blanca y Morada Frijol Negro Tortilla Integral (2) Rebanada de Limón Sopa de Tortilla Ensalada Tropical de Frutas Leche 1%	Cubos de Pollo Salsa de Naranja Sopa de Huevo Mezcla de Verduras Arroz Integral Duraznos en Conserva Leche 1%	Carne Molida de Ternera Espaguete Salsa Marinara Queso Parmesano Mezcla Invernal Manzana Fresca Leche 1%	*Menú de Halloween* Ternera en Cubos Verduras Estofado Salsa Gravy Estofado Papa Baby al Horno Muffin de Maíz Integral Peras en Conserva Pudín de Pistacho 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 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