



Senior Lunch Menu – Noviembre 2026

MC1L001 Multicultural

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5 (V)	6
Pastel de Carne Mezcla Escandinava de Vegetales Pure de Papa Rollo Integral Salsa Marron Gravy Naranja Fresca Leche 1%	Pechuga de Pollo Chicharos & Zanahorias Arroz Jasmin Salsa de Pimienta & Ajo Sopa de Lentejas Chabacanos en Conserva Leche 1%	Ternera en Cubos Mezcla Capri de Verduras Arroz a la Mexicana Tortilla Integral (1) Salsa de Chili Rojo Manzana Fresca Leche 1%	Pescado al Horno Coles de Bruselas Orzo Pilaf con Verduras Salsa Cremosa de Ajo Sopa Casera de Pollo y Fideo Mandarina Emp. Individual Leche 1%	Lomo de Cerdo Salsa de Caramelo Brócoli Arroz Integral Trozos de Piña en Conserva Leche 1%
9	**10**	11	12	13
Tiras de Pollo Salsa de Parmesano y Tomates Deshidratados Chicharos y Zanahorias Pasta Tricolor Sopa Cremosa de Coliflor Asada Ensalada Tropical de Frutas Leche 1%	**Menú del Día de los Veteranos** Carne de Ternera Asada Brócoli Papitas Baby al Horno Rollo Integral Naranja Fresca Leche 1%	Cerrado	Pechuga de Pollo Salsa Huli Huli de Piña Mezcla Escandinava Arroz Integral Peras Emp. Individual Leche 1%	Ternera en Cubos Salsa de Pimienta y Ajo Zanahoria Arroz Integral Manzana Fresca Leche 1%
16	17	18	19	**20**
Lasaña Vegetariana Albondiga de Pollo Ejote y Zanahoria Rollo Integral Naranja Fresca Salsa Marinara Leche 1%	Lomo de Cerdo Glaseado Citrico y Dulce Mezcla de Verduras Arroz Integral Duraznos Emp. Individual 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 ketchup y Mostaza Lechuga Rallada Jitomate y Cebolla rebanados Ensalada de Jitomate y Pepino Bollo Hamburguesa Chabacanos en Conservas Leche 1%	**Celebración de Acción de Gracias** Estofado de Pavo Salsa Gravy Marrón Salsa de Arándanos Rojos Puré de Papa Ejotes y Zanahorias Rollo Hawaiano Naranja Fresca Sopa de Lentejas Pastel de Calabaza Leche 1%
23	24	**25**	26	27
Lomo de Cerdo Mezcla California de Vegetales Rollo Integral Naranja Fresca Salsa Chipotle de BBQ Leche 1%	Boloñesa de Pavo Queso Parmesano Mezcla Italiana Pasta Penne Duraznos Emp. Individual Leche 1%	**Brunch de Acción de Gracias** Jamón Rebanado Salsa de Chabacano Camotes Col Rizado Rollo Parker House Ambrosía Leche 1%	Cerrado	Cerrado
30				
Tiras de Pollo Verduras Mezcla Oriental Arroz Integral Salsa de Limoncillo Sopa Cremosa de Champiñones Manzana Fresca Leche 1%	Voluntary Contribution - \$3.00 Meal Cost for Under Age 60 - \$5.00 (V) Meatless Meal			

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