



**Senior Lunch Menu – Febrero 2026**

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> <b>Sopa de Cocido de Ternera a la Mexicana</b> Consomé Mezcla de Verduras Mini Tortilla Integral (2) Manzana Fresca Leche 1%	<b>3</b> <b>Boloñesa de Pavo</b> Queso Parmesano Mezcla de Verduras Italiana Pasta de Corbatas Duraznos en Conserva Leche 1%	<b>4</b> <b>Ternera en Cubos</b> Salsa Cremosa de Ajo Zanahoria Arroz Integral Trozos de Piña Leche 1%	<b>5</b> ✓ <b>Pescado al Horno</b> Salsa Ranchera Brócoli Arroz a la Mexicana Tortilla Integral Naranja Fresca Leche 1%	<b>6</b> <b>Pechuga de Pollo</b> Salsa Alfredo Coles de Bruselas Pasta Tricolor Integral Sopa de Calabaza Moscada Mandarinas en Conserva Leche 1%
<b>9</b> <b>Tiras de Pollo</b> Salsa de Limoncillo Mezcla de Verduras Japonesa Arroz Integral Crema de Coliflor Asada Manzana Fresca Leche 1%	<b>10</b> ✓ <b>Tazón de Burrito de Tofu</b> Pico de Gallo Guacamole Mezcla de Fajitas Frijol Negro Arroz al Cilantro-Limón Naranja Fresca Leche 1%	<b>11</b> <b>Carnitas de Cerdo</b> Salsa Verde Zanahoria Arroz con Jitomate y Cilantro Mini Tortilla Integral (2) Mandarinas en Conserva Leche 1%	<b>12</b> <b>Asado de Pavo</b> Gravy de Champiñones Mezcla de Verduras Capri Arroz Pilaf Manzana Fresca Leche 1%	<b>**13**</b> 🍷 <i>*Menú Para Día de San Valentín*</i> <b>Pechuga de Pollo</b> Salsa Alfredo Pasta Fettuccini Mezcla de Verduras Italiano Sopa de Pollo con Arroz Albaricoque en Conserva Pastel de Fresa Leche 1%
<b>16</b>	<b>**17**</b> 🍷 <i>*Menú Para Día de los Presidentes*</i> <b>Ternera de Asada</b> Salsa de Champiñones Papas Rojas en Trozos Mezcla de Verduras Capri Naranja Fresca Pie de Manzana Leche 1%	<b>18</b> <b>Cubos de Pollo</b> Salsa de Naranja Mezcla de Verduras Japonesa Arroz Integral Sopa de Huevo Mandarinas en Conserva Leche 1%	<b>19</b> <b>Carne Molido de Ternera</b> Espagueti Salsa Marinara Queso Parmesano (1pq) Mezcla de Verduras Invernal Naranja Fresca Leche 1%	<b>20</b> ✓ <b>Taco de Palitos de Pescado</b> Pico de Gallo Col Blanca y Morada Rebanada de Limón Frijol Negro Tortillas Integral (2) Sopa de Tortilla Duraznos en Conserva Leche 1%
<b>23</b> <b>Lomo de Cerdo</b> Salsa de Caramelo Brócoli Arroz Integral Manzana Fresca Leche 1%	<b>24</b> <b>Pavo Asado</b> Salsa Marrón Mezcla de Verduras Escandinava Camote Sopa de Lentejas Rollo Integral c/Smart Balance Trozos de Piña Leche 1%	<b>25</b> <b>Ternera en Cubos</b> Salsa Roja Chili Zanahoria Arroz Integral Naranja Fresca Leche 1%	<b>26</b> <b>Albondigas de Pollo</b> Papitas Baby Gravy Marrón Chícharo Sopa de Pollo y Fideo Rollo Integral Naranja Fresca Leche 1%	<b>27</b> ✓ <b>Pescado al Horno</b> Salsa Cremosa de Ajo Coles de Bruselas Orzo Pilaf c/Verduras Rollo Integral Peras en Conserva Leche 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 **PUED**e 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.