

JULY



Senior Lunch Menu – July 2024

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	2	**3**	4	5
Vietnamese Caramel Pork Caramel Sauce Jasmine Rice Broccoli Tropical Fruit Mix 1% Milk	*4th of July Celebration* Pulled Pork BBQ Sauce WG Hamburger Bun Maccaroni Salad Baked Beans Watermelon Chunks 1% Milk	Turkey Pot Roast Brown Gravy Sweet Potatoes Collard Greens SF Fruited Gelatin 1% Milk	Happy 4th of July 	Macaroni & Cheese Diced Tomatoes Carrots Breadsticks (1pk) SF Apple Crisp Orange-Pineapple Juice 1% Milk
8	9	10	11	12
Chicken Breast Parmesan & Sundried Tomato Sauce Tri-Color Pasta Mixed Veg Blend WW Dinner Roll w/ Smart Balance Mandarin Orange 1% Milk	Barbacoa Beef Cilantro Lime Rice Oregon Bean Medley WG Tortilla SF Custard Orange Juice 1% Milk	Split Pea Soup w/ SF Crackers Mexican Tuna Salad Sunshine Gelatin Salad WW Dinner Roll w/ Smart Balance Fresh Apple 1% Milk	Diced Chicken Sweet & Sour Sauce Egg Noodles Oriental Veg Blend WW Dinner Roll w/ Smart Balance SF Fruited Gelatin 1% Milk	Cubed Beef Ranchera Sauce Mexican Rice Pinto Beans WG Tortilla (1) Pico de Gallo Canned Apricot 1% Milk
15	16	17	18	19 
Braised Cubed Beef Burgundy Sauce Sweet Potatoes Green Beans WW Dinner Roll w/ Smart Balance Mandarin Orange 1% Milk	Egg Drop Soup w/ SF Crackers Vietnamese Chicken Salad WW Dinner Roll w/Smart Balance Sliced Peaches 1% Milk	Chicken Torta Sandwich (Shredded Chicken, Pinto Beans, Shredded Lettuce, Diced Tomatoes) Mayonnaise (1pk) Telera Roll Tropical Fruit Mix 1% Milk 	Beef Cheeseburger Swiss Cheese Potato Salad Shredded Lettuce, Tomato & Red Onion WG Hamburger Bun Mayo, Mustard & Ketchup SF Fruited Gelatin 1% Milk	Moroccan Lentil Veg. Soup w/ SF Crackers Veggie Egg Salad Barley Mushroom Salad WW Mini Blueberry Muffin w/Smart Balance Diet Pear Crisp 1% Milk
22	23	24	25	26
Cream of Spinach Soup w/ SF Crackers Tarragon Chicken Salad w/ Yogurt Dressing Lemony Orzo Salad Mandarin Orange 1% Milk	Mexican Beef Cocido Cubed Beef Beef Broth Vegetable Mix WG Tortilla Salsa Victoria (1pk) SF Fruited Gelatin 1% Milk	Ground Turkey Bolognese Bow Tie Pasta Italian Veg Blend WW Dinner Roll w/Smart Balance Parmesan Cheese (1pk) Tropical Fruit Mix 1% Milk	Baked Tilapia Ranchera Sauce Mexican Rice Broccoli WG Tortilla SF Pudding Orange Juice 1% Milk	Favorite Childhood Picture Day! Chinese Beef Stir Fry Pepper Garlic Sauce Jasmine Rice Carrots Pineapple Chunks 1% Milk
29	30	31 	Voluntary Contribution - \$3.00 Meal Cost for Under Age 60 - \$5.00  Meatless Meal	
Pork Chile Verde Verde Sauce Pinto Beans Peas & Carrots Tortilla Tropical Fruit Mix 1% Milk	Zuni Corn Soup w/ SF Crackers Poppy Seed Chicken Pasta Harvest Salad (Spring Mix, Cranberries, Almonds & Balsamic Dressing) WW Crackers (2pk) SF Fruited Gelatin 1% Milk	Spinach & Mushroom Quiche Roasted Potatoes Broccoli & Cauliflower WW Dinner Roll w/Smart Balance Canned Pears 1% Milk		



All meals comply with the Dietary Guidelines for Americans (DGA) 2020-2025 & Dietary Reference Intakes (DRI) for older adults as determined by the California Dept. of Human Services Agency & the U.S. Department of Agriculture. Meals on Wheels Orange County Lunch Program may change the menu for reasons of quality control, price, or vendor problems. This project is funded in parts through funds from the Federal Older Americans Act as allocated by the Orange County Board of Supervisors. Sugar free desserts and water packed fruits are used throughout the menu to accommodate diabetics. 1% Milk served daily.  indicates sodium content over 1,000 mg. * indicates a special event or Holiday and the menu MAY exceed 1,000 mg. Low Cholesterol, 0% trans-fat buttery spread served with bread & rolls. Weekly average lunch meal provides >550 calories. Please note condiments are not analyzed and may increase sodium.

JULY



Senior Lunch Menu – Julio 2024

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1	2	**3**	4	5 ✓
Cerdo Caramelizado Vietnamita Salsa de Caramelo Arroz Jasmine Brócoli Mezcla de Frutas Tropicales	**Celebración del 4 de Julio** Cerdo Desmenuzado Salsa BBQ Pan de Hamburguesa Ensalada de Macarrones Frijoles Horneados Trozos de Sandía	Asado de Pavo Salsa Marrón Camote Judías Verdes Gelatina de Frutas s/Azúcar	Happy 4th of July	Macarrones con Queso Jitomate Picado Zanahorias Palito de Pan Crujiente de Manzana s/Azúcar Jugo de Naranja y Piña
8	9	10	11	12
Pechuga de Pollo Salsa de Tomates Deshidratados y Parmesano Pasta Tri-Color Mezcla de Verduras Mixtas Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina	Barbacoa de Ternera Arroz Cilantro Limón Mezcla de Frijoles Oregón Tortilla Natillas s/Azúcar Jugo de Naranja	Sopa de Chicharos c/ Galletas Saladas Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada Sunshine de Gelatina Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca	Cubos de Pollo Salsa Agri dulce Fideos de Huevo Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/ Smart Balance Gelatina de Frutas s/ Azúcar	Cubos de Ternera Salsa Ranchera Arroz a la Mexicana Frijol Pinto Tortilla Pico de Gallo Chabacanos de Conserva
15	16	17	18	19
Cubos de Terna Estofadas Gravy Burgundy Camote Ejotes Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina	Sopa de Huevo c/ Galletas Saladas s/Azúcar Ensalada Vietnamita de Pollo Rollo Integral c/Smart Balance Rebanadas de Durazno	Torta de Pollo (Pollo Deshebrado, Frijol Pinto, Lechuga Rallada, Jitomate Picado) Mayonesa (1pk) Rollo Telera Mezcla de Frutas Tropicales 	Hamburguesa de Res c/ Queso Suizo Ensalada de Papa Lechuga Rallada Cebolla y Jitomate Bollo de Hamburguesa Mayonesa, Mostaza, Cátup Gelatina de Frutas s/Azúcar	Sopa Marroquí de Lentejas y Verduras c/ Galletas Saladas Ensalada de Huevo con Verduras Ensalada de Cebada y Champiñones Mini Muffin Integral de Arándanos c/Smart Balance Crujiente de Para de Dieta
22	23 ✓	24	25	26
Crema de Espinacas c/ Galletas Saladas s/Azúcar Ensalada de Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt Ensalada de Orzo al Limón Mandarina	Cocido de Ternera a la Mexicana Ternera en Cubos Sopa con Verduras Tortilla Salsa Gelatina de Frutas s/Azúcar	Boloñesa de Pavo Molida Pasta de Corbata Mezcla Italiana de Verduras Queso Parmesano Rollo Integral c/Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales	Tilapia al Horno Salsa Ranchera Arroz a la Mexicana Brócoli Tortilla Pudín s/Azúcar Jugo de Naranja	Día de la Foto Favorita de la Infancia Stir Fry Chino de Ternera Salsa de Pimienta y Ajo Arroz Jasmine Zanahorias Piña en Trozos
29	30	31 ✓		
Cerdo en Salsa de Chile Verde Salsa Verde Frijol Pinto Chicharos y Zanahorias Tortilla Mezcla de Frutas Tropicales	Sopa de Elote Zuni c/Galletas s/Azúcar Ensalada de Pollo, Pasta y Semilla de Amapola Ensalada Harvest Galletas Saladas (2pq) Gelatina de Frutas s/Azúcar	Quiché de Espinaca y Champiñones Papas Asadas Mezcla de Brócoli y Coliflor Rollo Integral c/Smart Balance Peras en Conserva	Contribución Voluntaria- \$3.00 Costo de Alimentos para Menores de 60 - \$5.00 ✓ Alimento 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.

www.MealsOnWheelsOC.org