

# MILWAUKEE COUNTY SENIOR DINING

## UNITED COMMUNITY CENTER

730 W. WASHINGTON STREET

FOR CURBSIDE PICK-UP

# JULY



MILWAUKEE COUNTY  
Department on Aging

**MONDAY**

**TUESDAY**

**WEDNESDAY**

**THURSDAY**

**FRIDAY**



**RESERVATIONS  
REQUIRED**

**414-649-2807**

60+ Suggested Contribution **\$3.00**



Se sugiere \$3.00 de donación por cad comida

Chicken Alfredo **1**  
w/Penne Pasta  
Steamed Broccoli  
Dinner Roll  
Fresh Apple

Ground Beef Picadillo **2**  
Mexican Rice  
Mexican Beans  
Lettuce & Tomato  
Diced Peaches



**5** Teriyaki Chicken  
Fried Rice  
Sugar Snap Pea Blend  
Fortune Cookie  
Mixed Fruit

**6** Beef Roast  
w/Mushroom Gravy  
American Potato Salad  
California Veggies  
Dinner Roll  
Mandarin Oranges

**7** Cheese Enchilada  
Mexican Rice  
Mexican Beans  
Sweet Peas  
Pineapple Tidbits

**8** Pub Burger/Bun **9**  
Onion, Lettuce, Tomato  
Mayo & Ketchup  
Oven Fries  
Sweet Corn  
Honeydew Melon

**12** Polish Sausage  
German Potato Salad  
Calico Beans  
Multi-Grain Bread  
Cottage Cheese  
w/Peaches

**13** Steak Ranchero  
Mexican Rice  
Cucumber & Onion Salad  
Mexican Green Beans  
Diced Pears  
Apple Pie

**14** Turkey w/Gravy  
Mashed Potatoes  
Mixed Vegetables  
Fresh Salad w/Dressing  
Dinner Roll  
Chocolate Chip Cookie

**15** Pork Roast  
Puerto Rican Rice  
Steamed Vegetables  
Spinach Salad/Dressing  
Wheat Bread  
Applesauce

**16** Beef Lasagna  
Sautéed Asparagus  
Spring Salad  
w/Cherry Tomatoes  
Garlic Bread  
Vanilla Pudding

**19** Tuna Salad  
w/Celery & Onion  
Mixed Lettuce Blend  
Sliced Tomatoes  
Kaiser Roll  
Watermelon

**20** Baked Chicken  
Brown Rice  
Puerto Rican Beans  
Fresh Salad w/Dressing  
Wheat Bread  
Pineapple Tidbits

**21** BBQ Pork Riblet  
Baked Potato  
w/Sour Cream  
California Vegetables  
Whole Wheat Bun  
Cantaloupe Melon

**22** Cheese Enchilada  
Mexican Rice  
Mexican Beans  
Caribbean Vegetables  
Strawberries & Cream

**23** Spaghetti  
& Meatballs  
w/Marinara Sauce  
Italian Vegetables  
Breadstick  
Plum

**26** Pork Stew  
w/Carrots & Potatoes  
Brown Rice  
Spring Salad w/Bacon  
Crusty Roll  
Cinnamon Applesauce

**27** Steak Fajitas  
Sautéed Peppers & Onions  
Mexican Beans  
Mexican Style Corn  
Wheat Tortilla  
Banana

**28** Meatloaf w/Gravy  
Scalloped Potatoes  
Glazed Carrot Coins  
Spring Salad w/Dressing  
Wheat Roll  
Chocolate Pudding

**29** Chicken Fricassee  
Brown Rice  
Fresh Salad w/Dressing  
Wheat Bread  
Fresh Orange

**30** Tilapia Fillet  
Tartar Sauce  
Quartered Red Potatoes  
Coleslaw  
Rye Bread  
Tropical Fruit

# Frutas y Verduras



Trate de consumir de 4 a 5 porciones de cada uno por día.  
¿Qué cuenta como una porción?

## Frutas

Una fruta mediana

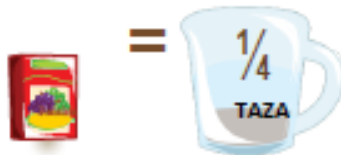


tamaño aproximado

Fruta fresca, congelada o enlatada



Fruta seca



Jugo de fruta\*\*



## Verduras

Hojas verdes crudas



Verduras frescas, congeladas o enlatadas



Jugo de verduras\*\*



\*Meta diaria recomendada basada en patrón de alimentación de 2,000 calorías al día

\*\*Los jugos de frutas y vegetales pueden ser parte de una dieta saludable. Una porción de jugo al 100 por ciento puede cumplir una de sus porciones diarias recomendadas de frutas y verduras, pero tenga cuidado con las calorías y los azúcares o sodio añadidos. Elija jugo al 100 por ciento (100 por ciento de jugo y agua) en lugar de jugo o bebidas de jugo endulzados.

[heart.org/gettinghealthy](http://heart.org/gettinghealthy)