

MAY 2026

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



4

Turkey Tacos, Sauce, Pico de Gallo, Mexican Brown Rice, Pinto Beans, Shred. Cabbage, Tomato, Cilantro, Cheese Garnish, Corn Tortilla, Pineapple Tidbits in juice, Low fat milk

11

Sloppy Joe's, Tomato Sauce, Seasoned Ranch Corn, Whole Grain Bread, Carrot, Bell Pepper & Celery Salad, Sliced Peaches in juice, Low fat milk

18

Pepper Steak, Sauce, Steamed Brown Rice, Steamed Broccoli, Carrot, Bell Pepper & Celery Salad, Pineapple Chunks in juice, Low fat milk

25



Funded By:
City of Los Angeles
Kathryn Bass, Mayor, City of Los Angeles

5

Pork Carnitas, Pico de Gallo, Seasoned Spinach, Mixed Green Salad, Whole Grain Mexican Rice, Corn Tortilla, Banana, Low fat milk, Orange juice

12

BBQ Chicken Breast, BBQ Sauce, Barley, Sweet Potato, Marinated Cucumber Salad, Orange or Tangerines-2 small, Low fat milk

19

Ranch Chicken, Gravy, Seasoned Black Eye Peas, Kale & Spinach, Barley, Warm Cornbread, Orange, Low fat milk

26

Beef Strips, Sauce, Seasoned Broccoli, Brown Rice, Tri-Color Slaw, Banana, Sugar Cookies, Low fat milk

6

Baked Fish, Lemon Herb Sauce, Mashed Potatoes, Mixed Squash Yellow & Zucchini, Whole Grain Bread, Tropical Fruit, Low fat milk

13

Chili Colorado, Red Sauce, Seasoned Red Beans, Warm Cornbread, Fran's Brown Confetti Rice, Creamy Broccoli-Raisin Salad, Cinnamon Applesauce, Low fat milk

20

Beef & Macaroni Casserole, WG Macaroni, Seasoned Green Beans, Coleslaw, Fresh Apple, Low fat milk

27

Chicken w/Alfredo Sauce, Seasoned Stewed Tomatoes, Barley, Corn, Tropical Fruit Cocktail, Low fat milk

7

Smothered Steak, Onions & Peppers, Seasoned Carrots, Dilled Peas, Barley, Orange, Low fat milk

14

Sweet & Sour Pork with Pineapple, Red Peppers & Onion, Seasoned Green Beans w/Garlic, WG Noodles, Oatmeal Cookie, Low fat milk

21

Curry Chicken, Curry Sauce, Seasoned Brussels Sprouts, Confetti Brown Rice, Corn, Banana, Chocolate Chip Cookie, Low fat milk, Orange juice

28

Roast Beef Au Jus, Mashed Potatoes, Whole Grain Bread, Kale/Bell-Pepper/Mango Salad, Sliced Peaches, Low fat milk

1

Beef Stew & Celery, Onion, Sauce, Carrots, Boiled Potatoes, WG Roll, Mandarin Orange w/Coconut Garnish, Low fat milk

8

Baked Chicken, Orange Sauce, Steamed Cauliflower, Chopped Kale, Spinach, Shred. Brussels Sprouts, Mango, Apricots in juice, Chocolate Chip Cookie, Low fat milk

15

Sliced Beef Roast, Mushroom Gravy, Brown Rice, Seasoned Peas, Shred. Salad Lettuce, Tomato, Pear Slices, Low fat milk, Orange juice

22

BBQ Beef, Sauce, Sweet Potato, Confetti Barley, Mixed Green Salad w/Mesclun Mix, Tropical Fruit Cocktail, Cherry Pie, Low fat milk, Orange juice

29

Chicken A la King w/Bell Pepper, Onions & Celery, Sauce, WG Penne Pasta, Seasoned Herbed Diced Carrots, Seasoned Green Beans, Orange, Low fat milk

Sponsored By:
Watts Labor Community Action Committee
Timothy Watkins Sr., President & C.E.O.

City of Los Angeles
Department of Aging
Abigail R. Marquez, Interim General Manager

MAYO 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



4

Tacos de pavo, salsa, pico de gallo, arroz integral mexicano, frijoles pintos, repollo rallado, tomate, cilantro, guarnición de queso, tortilla de maíz, trocitos de pifia en jugo, leche baja en grasa

5

Carnitas de cerdo, pico de gallo, espinacas sazonadas, ensalada mixta, arroz mexicano integral, tortilla de maíz, plátano, leche baja en grasa, jugo de naranja

6

Pescado al horno, salsa de limón y hierbas, puré de patatas, calabaza amarilla y calabacín, pan integral, fruta tropical, leche baja en grasa.

7

Filete estofado, cebollas y pimientos, zanahorias sazonadas, guisantes eneldo, cebada, naranja, leche baja en grasa.

8

Pollo al horno, salsa de naranja, coliflor al vapor, col rizada picada, espinacas, coles de Bruselas ralladas, mango, albaricoques en jugo, galleta con chispas de chocolate, leche baja en grasa

11

Sloppy Joes, salsa de tomate, maíz ranchero sazonado, pan integral, ensalada de zanahoria, pimienta y apio, duraznos en rodajas en jugo, leche baja en grasa

12

Pechuga de pollo a la barbacoa, salsa barbacoa, cebada, batata, ensalada de pepino marinado, naranja o mandarinas (2 pequeñas), leche baja en grasa.

13

Chili Colorado, salsa roja, frijoles rojos sazonados, pan de maíz caliente, arroz integral confeti de Fran, ensalada cremosa de brócoli y pasas, puré de manzana con canela, leche baja en grasa

14

Cerdo agridulce con pifia, pimientos rojos y cebolla, judías verdes sazonadas con ajo, fideos integrales, galleta de avena, leche baja en grasa.

15

Rosbif en rodajas, salsa de champiñones, arroz integral, guisantes sazonados, lechuga desmenuzada, tomate, rodajas de pera, leche baja en grasa, jugo de naranja.

18

Filete de pimienta, salsa, arroz integral al vapor, brócoli al vapor, ensalada de zanahoria, pimienta y apio, trozos de pifia en jugo, leche baja en grasa.

19

Pollo ranchero, salsa, guisantes de ojo negro sazonados, col rizada y espinacas, cebada, pan de maíz caliente, naranja, leche baja en grasa

20

Cazuela de carne y macarrones, macarrones integrales, judías verdes sazonadas, ensalada de col, manzana fresca, leche baja en grasa.

21

Pollo al curry, salsa de curry, coles de Bruselas sazonadas, arroz integral confeti, maíz, plátano, galleta con chispas de chocolate, leche baja en grasa, jugo de naranja

22

Ternera a la barbacoa, salsa, boniato, cebada confitada, ensalada mixta con mezcla de lechugas, cóctel de frutas tropicales, tarta de cerezas, leche baja en grasa, zumo de naranja.

25



26

Tiras de carne de res, salsa, brócoli sazonado, arroz integral, ensalada de col tricolor, plátano, galletas de azúcar, leche baja en grasa

27

Pollo con salsa Alfredo, tomates guisados sazonados, cebada, maíz, cóctel de frutas tropicales, leche baja en grasa.

28

Rosbif en su jugo, puré de patatas, pan integral, ensalada de col rizada, pimienta y mango, melocotones en rodajas, leche baja en grasa.

29

Pollo a la King con pimienta morrón, cebolla y apio, salsa, pasta penne integral, zanahorias en cubos sazonadas con hierbas, judías verdes sazonadas, naranja, leche baja en grasa.

Financiado por:
Ciudad de Los Ángeles Karen Bass, Alcaldesa,
Ciudad de Los Ángeles

Patrocinado por:
Comité de Acción Comunitaria Laboral de Watts
Timothy Watkins Sr., Presidente y Director
Ejecutivo.

Departamento de Envejecimiento de la Ciudad de
Los Ángeles. Abigail R. Márquez, Gerente General
Interina.