



HELLO
July



Hispanic Home Delivered Meals Menu – July 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>1</p> <p>Bagel Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa Leche al %1 (2) y Jugo de Naranja Piña</p> <hr/> <p>Ensalada de Atún a la Toscana con Alubias Ensalada de Frijol Negro y Lentejas Pan Integral c/Smart Balance Pastel s/Azúcar</p> <hr/> <p>Carne de Pavo Molida Salsa Picadillo Papitas de Cáscara Roja Verduras Escandinavas Tortilla de Maíz Integral Pastel Integral</p>	<p>2</p> <p>Huevo Duro Muffin Integral de Arándanos c/Smart Balance Yogurt Bajo en Grasa Leche al %1 (2) y Jugo de Naranja</p> <hr/> <p>Ensalada de Farro a las Hierbas con Nueces, Queso Feta y Pepino Ensalada de Cebada, Elote y Mango Pan Integral c/Smart Balance Mandarina</p> <hr/> <p>Barbacoa de Res Arroz a la Española Mezcla Invernal de Verduras Tortilla de Maíz Integral Natilla s/Azúcar</p>	<p>3</p> <p>Raisin Bran Yogurt Bajo en Grasa Barra de Granola y Miel Leche al %1 (2) y Jugo de Naranja Piña</p> <hr/> <p>Ensalada de Huevo y Garbanzo Mezcla Primavera Zanahoria con Pasas Rollo Integral c/Smart Balance Crujiente de Pera s/Azúcar</p> <hr/> <p>Albóndigas de Pollo Crema de Champiñones Arroz Jazmín Mezcla California de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Pudín s/Azúcar</p>	<p>4</p> <p>***CLOSED***</p> <hr/> <p>Cerdo Desmenuzado Salsa BBQ Bollo WG Frijoles Horneados Brócoli Tarta de manzana</p> <p></p>	<p>5</p> <p>Omelet Pan Integral c/Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo, Pasta y Ranch Ensalada de Calabacitas y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Tiras de Pollo Mezcla de Fajitas Verduras Arroz a la Española Elote Tortilla de Maíz Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>
<p>8</p> <p>Queso Cottage Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo con Albahaca y Arándanos Cebada con Champiñones Galletas Integrales (1 pk) Mezcla de Frutas Emp. Individual</p> <hr/> <p>Guisado de Enchiladas de Ternera Arroz Cilantro Limón Mezcla de Verduras 5-Way Crujiente de Pera s/Azúcar</p>	<p>9</p> <p>Huevo Duro Yogurt Bajo en Grasa Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Taco de Cerdo Deshebrado (Cerdo Deshebrado, Frijol Pinto, Elote & Queso) Ensalada de Quinoa a la Mexicana Tortilla de Maíz Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Carne de Ternera con Chile Salsa de Chile Frijol Pinto Hecho en Casa Verduras Escandinavas Tortilla de Maíz Natilla s/Azúcar</p>	<p>10</p> <p>Avena Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada Asiática de Pepino Ensalada de Arroz Confetti Galleta s/Azúcar</p> <hr/> <p>Tinga de Pollo Arroz Integral y Frijol Negro Zanahoria Ambrosia</p>	<p>11</p> <p>All Bran Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Pasta con Calabaza Butternut y Queso Feta</p> <hr/> <p>Cuscús Marroquí Rollo Integral c/Smart Balance Taza de Pera Empaque Individual</p> <hr/> <p>Taco de Pescado Aderezo de Mango con Chipotle Papitas Baby Bakers Mezcla Invernal de Verduras Tortilla de Maíz Manzana Fresca</p>	<p>12</p> <p>Waffle Integral c/ Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Rebanadas de Pavo y Hummus Ensalada de Elote y Edamame Pan Integral Gelatina de Frutas s/Azúcar</p> <hr/> <p>Guisado de Pollo en Salsa Verde Frijol Pinto Mezclas de Verduras de Fajitas Mandarina</p>
<p>15</p> <p>Waffle Integral c/ Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo al Estragón con Aderezo de Yogurt Ensalada de Orzo al Limón Pan Integral c/Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Enchiladas de Queso (2pzas) Salsa de Enchilada Arroz a la Española Chicharos y Zanahoria Crujiente de Manzana s/Azúcar</p>	<p>16</p> <p>Huevo Duro Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cangrejo, Elote y Jitomate Ensalada Mezcla Primavera Ensalada de Cebada y Frijol Negro Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Palitos de Pescado Salsa Ranchera Frijol Negro Brócoli Tortilla de Maíz Pastel Integral</p>	<p>17</p> <p>Queso Cottage Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Griega con Cuscús y Queso Feta Ensalada de Betabel y Naranja Rollo Integral c/Smart Balance Ambrosia s/Azúcar</p> <hr/> <p>Carnitas de Cerdo Salsa de Tomate Orzo Pilaf y Verduras Mezcla de Verduras de California Mezcla de Frutas Emp. Individual</p>	<p>18</p> <p>Avena Pan Integral Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Cremosa de Pollo al Pesto Ensalada de Farro y Calabaza Butternut Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual Cubos de Ternera con Chile Ejotes</p> <hr/> <p>Arroz al Jitomate y Cilantro Tortilla de Maíz Integral Natilla s/Azúcar</p>	<p>19</p> <p>Cereal Raisin Bran Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Gelatina con Frutas Sin Azúcar</p> <hr/> <p>Tiras de Pollo, Mezcla de Verduras de Fajitas Arroz a la Española Rebanadas de Zanahoria Tortilla Integral Trozos de Pina</p>





Hispanic Home Delivered Meals Menu – July 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>22</p> <p>Queso Cottage Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Pollo con Ensalada de Ejotes y Jitomate Ensalada de Verduras Healthy Pan Integral c/Smart Balance Copa de Pera Empaque Individual</p> <hr/> <p>Barbacoa de Ternera Frijol Pinto Verduras Mixtas Tortilla de Maíz Integral Mezcla de Frutas Emp. Individual</p>	<p>23</p> <p>Avena c/ Mini Caja de Pasitas Yogurt Bajo en Grasa Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cuscús con Queso Feta Jitomate y Calabacitas Rollo Integral c/Smart Balance Crujiente de Manzana Sin Azúcar</p> <hr/> <p>Albóndigas de Pollo Salsa Cremosa de Champiñones Arroz Jazmín Mezcla Escandinava de Verdura Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina</p>	<p>24</p> <p>Huevo Duro Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente de Cítricos c/ Roast Beef Carrifruit Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Cerdo en Cubos Salsa de Chile Verde Frijol Negro Brócoli Tortilla Natillas de Huevo Sin Azúcar</p>	<p>25</p> <p>Cereal Raisin Bran Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Taco de Ternera c/ Mezcla Primavera (Carne Molida, Frijol Pinto, Elote & Queso Rallado)</p> <hr/> <p>Ensalada de Lentejas al Limón Tiritas de Tortilla Aderezo Cilantro Limón Trocitos de Piña Empaque Individual</p> <hr/> <p>Tinga de Pollo Arroz Integral y Frijol Negro Zanahoria Tortilla de Maíz Integral Barra de Higo</p>	<p>26</p> <p>Waffle Integral Smart Balance & Jarabe s/Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Leche al %1 (2) y Jugo de Naranja</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo y Pasas c/Semilla de Amapola Ensalada de Jitomate y Pimiento Verde Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Carne de Ternera con Chile Salsa de Chile Frijol Pinto Hecho en Casa Verduras de Fajitas Tortilla de Harina Ambrosia s/Azúcar</p>
<p>29</p> <p>Huevo Duro Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo de la Casa Frijol Negro y Elote Rollo Integral c/Smart Balance Pastel s/Azúcar</p> <hr/> <p>Carnitas de Cerdo Salsa de Tomatillo Frijoles Kidney y Garbanzo Mezcla Fiesta de Verduras Tortilla de Maíz Integral Pico de Gallo Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>	<p>30</p> <p>Queso Cottage Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Atún Provençal Farro a las Hierbas con Nueces, Queso Feta y Pepino Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Empaque Individual</p> <hr/> <p>Pavo Molido Salsa de Picadillo Papitas de Cáscara Roja Mezcla de Verduras 5-Way Tortilla de Maíz Integral Pudín s/Azúcar</p>	<p>31</p> <p>Cereal Raisin Bran Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Sándwich de Pastel de Carne Mezcla Primavera Zanahoria con Pasas Mayonesa, Mostaza Bollo de Hamburguesa Integral Trocitos de Piña</p> <hr/> <p>Fajitas de Ternera en Cubos Mezcla de Fajitas Veg Arroz Cilantro Limón Brócoli Tortilla de Maíz Naranja Fresca</p>		

Este proyecto es financiado en parte a través de los fondos de la Ley Federal para Adultos Mayores según lo asigna la Junta de Supervisores del Condado de Orange. Todos los alimentos cumplen con las Pautas Alimentarias para los Estadounidenses (DGA - Dietary Guidelines for Americans) 2015 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. 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 1%. El donativo sugerido es de \$5.25 al día. Los alimentos semanales en promedio aportan más de 1600 calorías. El sodio es analizado diariamente para no exceder 2300mg. Cualquier comida que exceda los 2300mg de sodio está indicada con el icono de un salero . Los alimentos especiales se indican con **, el sodio puede exceder los 2300 mg.