

hello July



Comidas a Domicilio Menu – Julio 2024

Summer Time!

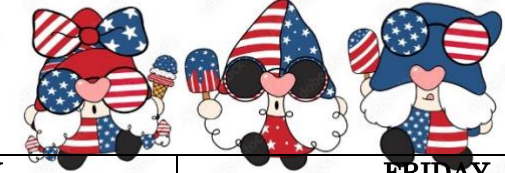


Table with 5 columns (Monday-Friday) and 4 rows of meal options. Includes items like Bagel c/ Queso Crema, Muffin Integral, Cereal Raisin Bran, etc. Thursday has a '4th of July' graphic and 'CERRADO' notice.



Comidas a Domicilio Menu – Julio 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> <p>Pollo con Ensalada de Ejotes y Jitomate Ensalada de Verduras Healthy Pan Integral c/Smart Balance Copa de Pera Empaque Individual</p> <p>Carne de Ternera en Cubos Salsa Estofado Verduras Estofadas Papitas Baby Enteras Mezcla de Frutas Empaque 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> <p>Ensalada de Cuscús con Queso Feta Jitomate y Calabacitas Rollo Integral c/Smart Balance Crujiente de Manzana Sin Azúcar</p> <p>Rebanadas de Pavo Bajo en Sodio Salsa Florentina Fettuccini Zanahoria 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> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente de Cítricos c/ Roast Beef Carrifruit Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p> <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> <p>Ensalada Taco de Ternera c/ Mezcla Primavera (Carne Molida, Frijol Pinto, Elote & Queso Rallado)</p> <p>Ensalada de Lentejas al Limón Tiritas de Tortilla Aderezo Cilantro Limón Trocitos de Piña Empaque Individual</p> <p>Stir Fry de Pollo con Verduras Arroz Frito con Piña Popurrí de Calabaza Ambrosía Sin Azúcar</p>	<p>26</p> <p>Waffle Integral c/ Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Pasta con Pollo y Semillas de Amapola Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca</p> <p>Quiché de Espinaca, Champiñones y Queso Mini Papitas Enteras Verduras Mixtas 5-Way Rollo Integral c/Smart Balance Ambrosía 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> <p>Ensalada de Pollo de la Casa Frijol Negro y Elote Rollo Integral c/Smart Balance Pastel s/Azúcar</p> <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> <p>Ensalada de Atún Provençal Farro a las Hierbas con Nueces, Queso Feta y Pepino Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Empaque Individual</p> <p>Asado de Pavo Gravy Marrón Puré de Papa Chícharos y Zanahoria Pudín sin Azúcar</p>	<p>31</p> <p>Cereal Raisin Bran Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Sándwich de Pastel de Carne Mezcla Primavera Zanahoria con Pasas Mayonesa, Mostaza Bollo de Hamburguesa Integral Trocitos de Piña</p> <p>Pollo en Cubos c/Salsa de Naranja Arroz Jasmine Bock Choy Salteado Galleta de Almendras</p>	<p>Summer Time!</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.