



Dieta sin Lactosa Comidas a Domicilio Menu – Julio 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>1</p> <p>Bagel c/ Smart Balance & Jalea s/Azúcar Jugo de Naranja y Pina & Leche Deslactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Toscana de Atún y Alubias Ensalada de Frijol Negro y Lentejas Pan Integral c/ Smart Balance Ambrosia s/Azucar</p> <hr/> <p>Pechuga de Pavo Salsa Diane sin Lactosa Pasta Tri-Color Ejotes Rollo Integral c/ Smart Balance Pastel s/Azúcar</p>	<p>2</p> <p>Huevo Duro Pan Integral c/ Smart Balance Leche sin Lactosa (2) y Jugo de Naranja Ensalada Mexicana De Quinoa Sin Lácteos Ensalada De Pollo Ensalada De Mango, Maíz Y Cebada Pan Integral c/ Smart Balance Mandarina</p> <hr/> <p>Pavo reducido en sodio en rodajas Salsa de Pavo Camote Mezcla de Verduras Escandinavas Rollo Integral c/ Smart Balance Galletas s/Azúcar</p>	<p>3</p> <p>Raisin Bran Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja y Pina & Leche Deslactosa (2) Ensalada De Huevo Y Garbanzos Mezcla de primavera Pasas y Zanahoria Rollo Integral c/Smart Balance Crujiente de Pera s/Azucar</p> <hr/> <p>Pollo en cubitos Salsa Marrón s/Azucar Arroz jazmín Mezcla de California Rollo Integral c/ Smart Balance Ambrosia s/Azucar</p>	<p>4</p> <p>***CLOSED***</p> <hr/> <p>Cerdo desmenuzado Salsa BBQ Bollo WG Frijoles Horneados Brócoli Tarta de manzana * H A P P Y *</p> <p><i>4th of July</i></p> <p>* INDEPENDENCE DAY *</p>	<p>5</p> <p>All Bran Barra de Granola y Miel Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Leche Deslactosa (2) Ensalada de Pollo con Cilantro Ensalada de Calabacitas y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Fresca Fajitas de pollo Mezcla de verduras para fajitas Arroz español Maíz Tort Gelatina de Frutas s/Azucarilla</p>
<p>8</p> <p>Avena Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja & Leche Deslactosa (2) Ensalada de Pollo con Albahaca y Arándanos Cebada con Champiñones Galletas Saladas Integrales (1 paq) Mezcla de Frutas Tropicales</p> <hr/> <p>Steak Salisbury Gravy Marrón Fettucini Verduras Succotash Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina</p>	<p>9</p> <p>Huevo Duro Yogurt Bajo en Grasa Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja y Piña & Leche Deslactosa (2) Taco de Cerdo Deshebrado (Cerdo Deshebrado, Frijol Pinto y Elote) Ensalada de Quinoa a la Mexicana Tortilla de Maíz Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Carne de Res Salteada con Guisantes Fideos de Huevo Frito Popurri de Calabaza Naranja Fresca</p>	<p>10</p> <p>Avena Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja & Leche Deslactosa (2) Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada Asiática de Pepino Ensalada de Arroz Confetti Galleta s/Azúcar</p> <hr/> <p>Ternera Estofada en Cubos con Salsa Burgundy Camote Espinaca Rollo Integral c/Smart Balance Ambrosia</p>	<p>11</p> <p>All Bran Yogurt Deslactosa Jugo de Naranja y Piña & Leche Deslactosa (2) Pasta con Calabaza Butternut y Queso Feta sin Lactosa Cuscús Marroquí Rollo Integral c/Smart Balance Taza de Durazno Empaque Individual Taco de pescado c/Aderezo de Mango y Chipotle Patatas al Horno Mezcla de Verduras de Invierno Tortilla de maiz Mandarina Fresca</p>	<p>12</p> <p>Bagel c/ Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja & Leche Deslactosa (2) Rebanadas de Pavo y Hummus Ensalada de Quínoa, Elote, Edamame y Pepino Pan Integral c/ Smart Balance Gelatina de Frutas s/Azúcar</p> <hr/> <p>Lomo de cerdo Salsa De Albaricque Pilaf de Arroz del DF Guisantes y zanahorias Rollo Integral c/Smart Balance Galletas s/Azúcar</p>
<p>15</p> <p>Cheerios Pan Integral c/ Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja & Leche Deslactosa (2) Ensalada de Quinoa y Limon sin Lacotosa y Pollo en Cubos Ensalada de Orzo al Limón Pan Integral c/Smart Balance Mandarina Emp. Individual Filete de Pescado con Salsa Ranchera Frijol Negro Verduras Escandinavas Tortilla de Maiz Chabacanos en Conserva</p>	<p>16</p> <p>Huevo Duro Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja y Piña & Leche Deslactosa (2) 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>Pavo Molido Bajo en Sodio Salsa Marinara Pasta Penne Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Chabacanos en Conserva</p>	<p>17</p> <p>All Bran Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja & Leche Deslactosa (2) Ensalada Griega con Cuscús y Pollo en Cubos Ensalada de Betabel y Naranja Rollo Integral c/Smart Balance Ambrosia s/Azúcar</p> <hr/> <p>Carnitas de Cerdo Salsa De Tomato Orzo Pilaf y Verduras Mezcla de Verduras de California Aderezo Mezcla de Frutas Emp. Individual</p>	<p>18</p> <p>Avena Cajita de Pasas Pan Integral Smart Balance & Jalea s/Azúcar Jugo de Naranja & Leche Deslactosa (2) Ensalada de Calabaza Butternut sin Lactosa Ensalada de Verduras con Huevo Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Copa de Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pastel de Carne Gravy Marrón con Champiñones Papitas Baby Baker & Brócoli Rollo Integral c/Smart Balance Naranja</p>	<p>19</p> <p>Raisin Bran Pan Integral c/ Smart Balance & Jalea s/Azúcar Jugo de Naranja Piña & Leche Deslactosa (2) Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Garbanzo y Calabacitas Rollo Integral c/ Smart Balance Gelatina de Frutas s/Azucar</p> <hr/> <p>Salteado Chino de Ternera Salsa de Pimiento y Ajo Arroz Jasmine Broccoli Galleta de Almendras</p>



Dieta sin Lactosa Comidas a Domicilio Menu – Julio 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>22</p> <p>Cheerios Pan Integral Smart Balance & Jalea s/Azúcar Jugo de Naranja & Leche Deslactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo con Ejotes y Jitomates Ensalada Healthy de Verduras Pan Integral c/ Smart Balance Copa de Pera</p> <hr/> <p>Ternera en Cubos Gravy Marrón sin Lactosa Papitas Baby Enteras Estofado de Verduras Galleta s/Azúcar</p>	<p>23</p> <p>Avena Barra de Granola y Miel Cajita de Pasas Jugo de Naranja y Pina & Leche Deslactosada(2)</p> <hr/> <p>Cuscús con Queso Feta Deslactosado con 2 oz de Ensalada Clásica de Huevo Jitomate y Calabacitas</p> <p>★ Rollo Integral c/ Smart Balance</p> <p>★ Chabacanos en Conserva</p> <hr/> <p>★ Rebanadas de Pavo Bajo en Sodio ★ Gravy Marrón sin Lactosa ★ Fettuccini / Espinaca ★ Rollo Integral c/Smart Balance ★ Mandarina</p>	<p>24</p> <p>Huevo Duro Pan Integral Smart Balance & Jalea s/Azúcar Leche Deslactosa (2) y Jugo de Naranja</p> <hr/> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Roast Beef Carrifruit</p> <hr/> <p>Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Cerdo en Cubos Salsa de Chile Verde Frijol Negro Brócoli Tortilla Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>	<p>25</p> <p>Raisin Bran Pan Integral Smart Balance & Jalea s/Azúcar Leche Deslactosa (2) y Jugo de Naranja Piña</p> <hr/> <p>Ensalada de Atún Mezcla Primavera Aderezo Cilantro Limón Ensalada de Lentejas al Limón Pan Integral c/ Smart Balance Gelatina de Frutas s/Azúcar</p> <hr/> <p>Stir Fry de Pollo con Verduras Arroz Frito con Piña Popurrí de Calabaza Ambrosia Sin Azúcar</p>	<p>26</p> <p>Avena Barra de Granola y Miel Cajita de Pasas Leche Deslactosa (2) y Jugo de Naranja</p> <hr/> <p>Ensalada Búlgara con Garbanzos, Pepino, Arándanos y Pavo Bajo en Sodio Brócoli y Pimiento Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Pastel de Carne Gravy Marrón Camote Chícharos Rollo Integral c/ Smart Balance Ambrosia s/Azúcar</p>
<p>29</p> <p>Huevo Duro Pan Integral Smart Balance & Jalea s/Azúcar Leche Deslactosa (2) y Jugo de Naranja Piña</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo de la Casa Frijole Negro y Elote Rollo Integral c/Smart Balance Galletas s/Azúcar</p> <hr/> <p>Carnitas de cerdo Salsa De Tomatillo Frijoles y Garbanzos Mezcla de verduras de fiesta Tortilla Gelatina de frutas s/frutas Pico de gallo</p>	<p>30</p> <p>Avena Pan Integral Mant. De Cacahuete & Jalea s/Azúcar Leche Deslactosa (2) y Jugo de Naranja</p> <hr/> <p>Ensalada Mexicana de Atún Ensalada de Quinoa al Limón Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina</p> <hr/> <p>Asada de Pavo Gravy Marrón sin Lactosa Papitas Baby Baker Chícharos con Zanahoria Chabacanos en Conservas</p>	<p>31</p> <p>Raisin Bran Barra de Granola y Miel Leche Deslactosa (2) y Jugo de Naranja</p> <hr/> <p>Sándwich de Pastel de Carne Mezcla Primavera Zanahoria con Pasas Bollo Integral de Hamburguesa Mayonesa y Mostaza Trocitos de Piña</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos c/Salsa de Naranja Arroz Jasmine Bock Choy Salteado Galleta de Almendras</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.