


Comidas Asiaticas Menu – Agosto 2024


MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				
			1	2
			<p>Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/Smart Balance y Gelatina s/Azucar Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Patty de Carne de Res Ensalada de Frijoly Elote Mezcla de Primavera & Bollo Integral de Hamburguesa & Chabacanos en Conserva Mayonesa y Mostaza</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa Agridulce Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Naranja Fresca</p>	<p>Omelet Pan Integral c/Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo, Pasta y Ranch Ensalada de Calabacitas y Jitomate Mezcla Primavera / Galletas Saladas Integrales Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Cubos de Carne Vietnamita al Curry Rebanadas de Zanahorias Arroz Jazmin Rollo Integral c/Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual Cebollin Picado</p>
5	6	7	8	9
<p>Avena Integral Barra de Granola con Miel Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada de Arroz Confetti Galletas Saladas Integrales Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Carne de Cerdo y Tofu en Salsa de Caramelo Zanahorias Arroz Integral Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p>Huevo Duro Cheerios Integrales Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Taco de Cerdo (Cerdo, Frijol Pinto, Elote & Queso) Mezcla Primavera Ensalada Mexicana de Quinoa Mini tortilla de Maiz Blanco Integral Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla Japonesa de Verdura Arroz Jazmin Pera Emp. Individual</p>	<p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Atun Ensalada Asiática de Pepino Ensalada de Frijol y Elote Pan Integral Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pollo al Curry Mezcla Suprema de Verduras Salteadas Arroz Jazmin, Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca Cebollin Picado / Semillas de Ajonjoli</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, Arandanos y Albahaca Ensalada de Jitomate y Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Galletas Saladas Integrales Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <hr/> <p>Ragu de Carne de Res Broccoli & Arroz Pilaf Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual Cilantro Picado</p>	<p>Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Rebanadas de Pavo Bajo en Sodio y Hummus Ensalada de Broccoli y Pimiento Ensalada de Elote Alubias y Jitomate Pan Integral Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pollo Salteado c/Verduras Mezcla Capri de Verduras Arroz Frito con Pina Galletas Saladas Integrales Naranja Fresca</p>
12	13	14	15	16
<p>Waffle Integral c/ Jarabe Sin Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo al Estragón Ensalada de Broccoli y Pimiento Marron Mezcla de Primavera Galletas Saladas Integrales Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Carne de Cerdo c/Salsa Caramelizada Zanahorias Arroz Jazmin Rollo Integral c/Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Cilantro Picado</p>	<p>Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral Mantequilla de Mani y Gelatina s/Azucar Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cangrejo, Elote y Jitomate Ensalada California Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Pollo en Salsa de Jengibre Ejotes Arroz Frito con Pina Galletas Saladas Integrales Trozos de Pina Emp. Individual</p>	<p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/Smart Balance y Gelatina Sin Azúcar Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Griega con Garbanzo y Pollo Ensalada de Calabacita y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pescado en Salsa Agridulce Mezcla Escandinava de Verduras Arroz al Vapor Manzana Fresca Cebollin Picado</p>	<p>Barra de Granola y Miel Pan Integral c/Smart Balance y Gelatina Sin Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Cremosa de Pollo al Pesto Ensalada Jitomate y Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Carne de Cerdo en Salsa de Tomate Bok Choy Salteado Arroz al Vapor Galletas Saladas Integrales Mandarina Emp. Individual & Galletas s/Azucar</p>	<p>**Celebración Luau Hawaiano**</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Mediterránea de Atún & Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate & Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Galletas Saladas Integrales Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Tiras de Pollo con Salsa Teriyaki Arroz jazmin Brócoli Postre Surtido Fruta fresca</p>





Comidas Asiaticas Menu – Agosto 2024

MONDAY 19	TUESDAY 20	WEDNESDAY 21	THURSDAY 22	FRIDAY 23
Barra de Granola con Miel Raisin Bar Integral Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Pollo con Ensalada de Ejotes y Jitomate Ensalada de Verduras Healthy & Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Galletas Saladas Integrales Naranja Fresca <hr/> Pescado en Salsa Jitomate Gai Lan Salteado Arroz Pilaf Mezcla de Frutas Empaque Individual Cebollin Picado	Huevo duro Avena Integral y Pasas Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Cuscús con Queso Feta Jitomate y Calabacitas Galletas Saladas Integrales Manzana Fresca <hr/> Pollo al Limoncillo Zanahorias y Chicharos Arroz Jazmin Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Emp. Individual Perejil Picado	Cheerios Integrales Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/ Mantequilla de Mani y Gelatina s/Azucar Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Tailandesa Crujiente de Citricos c/ Roast Beef Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual Copa de Pudín s/Azucar <hr/> Pollo al Tamarindo Broccoli Arroz Jazmin Pera Emp. Individuales Semillas de Ajonjoli	Avena Integral Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada Taco de Ternera c/ Mezcla Primavera (Carne Molida, Frijol Pinto, Elote & Queso Rallado) Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales Aderezo Cilantro Limón Manzana Fresca <hr/> Cubos de Pollo c/Salsa Kung Pau Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca	Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Cubos de Pollo Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Ensalada Asiática de Pepino Galletas Saladas Integrales Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual <hr/> Ragu de Carne de Res Bok Choy Salteado c/Salsa de Ostion Arroz Cilantro Limon Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca 
26	27	28	29	30
Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/Smart Balance s/Azucar Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Ranch de Pasta de Pollo Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual <hr/> Carne Salteada y Chicharo Chino Gai Lan Salteado Arroz Jazmin Galletas Saladas Integrales Manzana Fresca Pimiento Rojo Picado	Mini Mufin Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Provençal de Atun Ensalada de Pepino y Jitomate Mezcla Primavera Pan Integral Trocitos de Pina Emp. Individual Copa de Pudín s/Azucar <hr/> Pollo Bajo en Sodium c/Salsa de Limoncillo Ejotes Fideos Fritos en Sartén Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca	Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Sandwich de Pastel de Carne Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Bollo Integral para Hamburguesa Mezcla Primavera Mandarina Emp. Individual Mayonesa, Mostaza <hr/> Pechuga de Pollo c/Salsa de Curry y Coco Rebanadas de Zanahoria Fideos de Huevo Galletas Saladas Integrales Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Mini Bagel c/Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Griega de Pollo y Quinoa Ensalada de Zanahorias y Pasas Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Galletas Saladas Integrales Pera Empaque Individual Aderezo Balsamico <hr/> Asado de Carne de Cerdo c/Glaseados Dulce y Citrico Broccoli y Coliflor Arroz Frito con Pina Manzana Fresca	Barra de Granola con Miel Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada del Chef (Revanada de Pavo Bajo en Sodio Tiras de Pimiento, Elote, Zanahoria Rallada, Pepino y Queso Suizo Rallado) Vinagreta de Limon Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Galletas Saladas Integrales Manzana Fresca <hr/> Pollo en Salsa de Jengibre Verduras Mixtas Fideos Fritos en Sartén Trozos de Pina Emp. Individual Cebollin Picado

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.