



Menu de Comidas Hispanas a Domicilio – Agosto 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1	2
			Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Patty de Hamburguesa Ensalada de Frijol y Elote Bollo Integral de Hamburguesa Chabacanos en Conserva Mayonesa, Mostaza <hr/> Barbacoa de Res c/Salsa Ranchera Zanahoria Frijol Pinto Estilo Casero Mini Tortilla de Maiz Naranja Fresca	Omelet Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Pollo, Pasta y Ranch Ensalada de Calabacitas y Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca <hr/> Carne de Res en Cubos c/Salsa de Chile Verde Broccoli Tortilla de Maiz Blanco Integral Trocitos de Pina Emp. Individual
5	6	7	8	9
Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Vietnamita de Pollo Mezcla Primavera Galletas Integrales Durazno Emp. Individual <hr/> Guisado de Enchilada de Res Verduras Mixtas-5Way Arroz al Cilantro Limon Manzana Fresca	Mini Bagel Integral c/ Crema de Queso Tazon de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Tazon de Taco de Carne de Cerdo Frijol Pinto, Elote y Queso Rallado Ensalada de Quinoa Tortilla de Maiz Blanco Integral Naranja Fresca <hr/> Carne con Salsa de Chile Frijol Pinto Hecho en Casa Verduras Escandinavas Arroz Pilaf Pera Emp. Individual	Raisin Bar Integral Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Atun Ensalada Asiática de Pepino Ensalada de Frijol y Elote Pan Integral Durazno Emp. Individual <hr/> Tinga de Pollo c/ Salsa de Tinga Arroz a la Mexicana Tortilla de Maiz Blanco Integral Zanahoria Manzana Fresca	Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Pollo en Arandanos y Albahaca Ensalada de Jitomate y Pepino Galletas Saladas Integrales Rollo Integral / Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual <hr/> Taco de Pescado Aderezo de Mango con Chipotle Papitas Baby Bakers Mezcla Invernal de Verduras Tortilla de Maiz Mandarina Emp. Individual	Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Rebanadas de Pavo y Hummus Ensalada de Broccoli y Pimiento Pan Integral Ensalada de Cebada, Elote y Mango Pera Emp. Individual Tazon de Pudín s/Azucar Guisado de Pollo en Salsa Verde Frijol Pinto Mezclas de Verduras de Fajitas Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca
12	13	14	15	16
Huevo Duro Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Pollo al Estragón Ensalada de Broccoli y Pimiento Galletas Integrales Mezcla Primavera Mandarina Emp. Individual <hr/> Enchiladas de Queso (2pzas) Salsa de Enchilada Arroz a la Española Chicharos y Zanahoria Rollo Integral c/Smart Balance Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual	Queso de Hebra Bajo en Grasa Pan Integral c/Mantequilla y Jalea s/Azucar Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Cangrejo, Elote y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Tazon de Pudín s/Azucar Naranja Fresca <hr/> Tacos de Pescados Salsa Ranchera Frijol Negro Brócoli Tortilla de Maiz Trozos de Pina Emp. Individual	Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Griega con Garbanzo y Pollo Ensalada de Calabacita y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Pera Emp. Individual <hr/> Cerdo Desmenuzado c/Salsa Pico de Gallo Verduras Mixtas Arroz al Cilantro Limon Tortillas de Maiz Blanco Integral Manzana Fresca	Avena Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/Smart Balance y Jalea s/Azucar Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Cremosa de Pollo al Pesto Ensalada Jitomate y Pepino Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual <hr/> Cubos de Ternera con Chile Ejotes & Arroz al Jitomate y Cilantro Mezcla Primavera Tortilla de Maiz Integral Mandarina Emp. Individual	<b>**Hawaiian Luau Celebration**</b> Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Mezcla Primavera y Galletas Integrales Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca <hr/> Tiras de Pollo con Salsa Teriyaki Arroz jazmín Brócoli Postre Surtido Fruta fresca





## Menu de Comidas Hispánicas a Domicilio – Agosto 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p><b>19</b></p> <p>Barra de Granola con Miel Raisin Bar Integral Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Pollo con Ensalada de Ejotes y Jitomate Ensalada de Verduras Healthy Rollo Integral c/ Smart Balance Copa de Pera Empaque Individual</p> <hr/> <p>Barbacoa de Res Frijol Pinto Verduras Mixtas 5-Way Tortillas de Maiz Blanco Integral Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual</p>	<p><b>20</b></p> <p>Huevo duro Avena Integral Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cuscús con Queso Feta Jitomate y Calabacitas Galletas Saladas Integrales Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Albóndigas de Pollo c/Salsa Cremosa de Champinones Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Jazmin Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p>	<p><b>21</b></p> <p>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 &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente de Cítricos c/ Roast Beef Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Cerdo Desmenuzado c/Salsa de Chile verde Frijol Pinto Broccoli Tortilla de Maiz Arroz con Jitomate y Cilantro Pera Emp. Individual</p>	<p><b>22</b></p> <p>Avena Integral Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Taco de Ternera c/ Mezcla Primavera (Carne Molida, Frijol Pinto, Elote &amp; Queso Rallado) Rollo Integral c/Smart Balance Aderezo Cilantro Limón Trocitos de Piña Empaque Individual</p> <hr/> <p>Bacalao Empanizado c/Salsa de Pico de Gallo Zanahoria Arroz Integral Tortillas de Maiz Blanco Integral Naranja Fresca</p>	<p><b>23</b></p> <p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral Mantequilla de Mani y Gelatina s/Azucar Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Cubos de Pollo Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <hr/> <p>Carne c/Chile Mezcla de Verduras para-Fajitas Arroz a la Espanola Tortillas de Maiz Blanco Integral Manzana Fresca</p>
<p><b>26</b></p> <p>Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/Smart Balance s/Azucar Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Ranch de Pasta de Pollo Ensalada California Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual SF Pudding Cup</p> <hr/> <p>Carnitas de Cerdo Salsa de Tomatillo Frijoles Kidney y Garbanzo Mezcla Fiesta de Verduras Tortilla de Maiz Integral Manzana Fresca</p>	<p><b>27</b></p> <p>Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Provençal de Atun Ensalada de Pepino y Jitomate Pan Integral Trocitos de Pina Emp. Individual Pavo Molido c/Salsa de Picadillo Papas de Cascara Roja Verduras Mixtas 5-Way Tortillas de Maiz Blanco Integral Naranja Fresca</p>	<p><b>28</b></p> <p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Sandwich de Pastel de Carne Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Mezcla Primavera Bollo Integral de Hamburguesa Mandarina Emp. Individual Mayonesa, Mostaza</p> <hr/> <p>Fajitas de Carne de Res Mezcla de Fiesta de Verduras Broccoli Arroz al cilantro Limon Tortilla de Maiz Blanco Integral Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual</p>	<p><b>29</b></p> <p>Yogurt Bajo en Grasa Avena Integral Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Griega de Pollo y Quinoa Ensalada de Zanahoria y Pasas Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Galletas Saladas Integrales Pera Empaque Individual Aderezo Balsamico</p> <hr/> <p>Filete de Tilapia C/Aderezo de Chipotle y Mango Mezcla Invernal de Verduras Arroz Pilaf Tortilla de Maiz Blanco Integral Manzana Fresca</p>	<p><b>30</b></p> <p>Pan Integral Mantequilla de Mani y Gelatina s/Azucar Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada del Chef (Revanada de Pavo Bajo en Sodio Tiras de Pimiento, Elote, Zanahoria Rallada, Pepino y Queso Suizo Rallado) Ensalada de Frijol y Elote Vinagreta de Limon Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Carnitas de Cerdo Verduras Mixtas Arroz con Jitomate y Cilantro Tortillas de Maiz Blanco Integral Trozos de Pina Emp. Individual</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.