








MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1	2
			<p>Avena Integral Pan Integral c/Smart Balance y Gelatina s/Azucar Yogurt Deslactosa Jugo de Naranja &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <p>Patty de Carne de Res Ensalada de Frijoly Elote Mezcla de Primavera Bollo Integral de Hamburguesa Chabacanos en Conserva Mayonesa y Mostaza</p> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa de Pina Hui Hui Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Pilaf Naranja Fresca</p>	<p>Omelet Pan Integral c/Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Yogurt Deslactosa Jugo de Naranja &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <p>Ensalada de Pollo, Pasta y Ranch Ensalada de Calabacitas y Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p> <p>Cubos de Carne de Res c/ Salsa Ranchera Broccoli y Zanahoria Tortilla de Maiz Blanco Integral Arroz Integral Trozos de Pina Emp. Individual</p>
5	6	7	8	9
<p>Barra de Miel y Granola Pan Integral c/ Mantequilla de Mani y Gelatina s/ Azucar Yogurt Deslactosa Jugo de Naranja &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <p>Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada de Arroz Confetti Galletas Saladas Integrales Chabacanos Emp. Individual</p> <p>Omelet de Desayuno para-Cena Papitas Baby al Horno Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p>Cheerios Integrales Jugo de Naranja y Piña &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <p>Taco de Cerdo (Cerdo, Frijol Pinto, Elote &amp; Queso) Mezcla Primavera Ensalada de Quinoa a la Mexicana Mini tortilla de Maiz Blanco Integral Naranja Fresca</p> <p>Pechuga de Pollo c/ Salsa Kung Pao Mezcla Japonesa de Verdura Arroz Jazmin Pera Emp. Individual</p> 	<p>Raisin Bran Integral Yogurt Deslactosa Jugo de Naranja y Piña &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <p>Ensalada de Atun Ensalada de Frijol y Elote Ensalada de Col Pan Integral Chabacano Emp. Individual</p> <p>Tinga de Pollo c/ Salsa de Tinga Zanahorias en Trocitos Arroz a la Espanola Tortilla de Maiz Blanco Integral Manzana Fresca</p>	<p>Pan Integral c/ Mantequilla de Mani y Gelatina s/ Azucar Avena Integral Yogurt Deslactosa Jugo de Naranja &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <p>Ensalada de Pollo, Arandanos y Albahaca Galletas Saladas Integrales Rollo Integral c/ Smart Balance Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <p>Ravioles de Queso c/ Salsa Marinara Broccoli Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p>	<p>Cheerios Integrales Yogurt Deslactosa Jugo de Naranja &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <p>Rebanadas de Pavo Bajo en Sodio Ensalada de Broccoli y Pimiento Ensalada de Cebada, Elote, Mango Pan Integral Pera Emp. Individual Gelatina de Frutas s/Azucar Mayonesa, Mostaza</p> <p>Roast Beef c/ Salsa Burgundy Camote Espinaca Cocida Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca</p>
12	13	14	15	16
<p>Waffle Integral c/ Jarabe Sin Azúcar Yogurt Deslactosa Jugo de Naranja &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <p>Ensalada de Pollo al Estragón Ensalada de Broccoli y Pimiento Marron Mezcla de Primavera Ensalada de Orzo Mandarina Emp. Individual</p> <p>Fillete de Pescado c/ Salsa Ranchera Succotash Arroz a la Espanola Mini Tortillas de Maiz Blanco Mezclas de Frutas Tropicales Emp. Individual</p>	<p>Yogurt Deslactosa Pan Integral c/Smart Balance y Gelatina Sin Azúcar Jugo de Naranja y Piña &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <p>Ensalada de Cangrejo, Elote y Jitomate Ensalada California Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca</p> <p>Pavo Molido Bajo en Sodio c/ Salsa Marinara Mezcla Italiana de Verduras Pasta Penne Trozos de Pina Emp. Individual</p>	<p>Cheerios Integrales Yogurt Deslactosa Pan Integral c/Smart Balance y Gelatina Sin Azúcar Jugo de Naranja y Piña &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <p>Ensalada Griega con Garbanzo y Pollo Ensalada de Calabacita y Jitomate Pera Emp. Individual</p> <p>Carnitas de cerdo c/Salsa Verde Zanahoria y Chicharos Tortilla de Maiz Blanco Integral Manzana Fresca</p>	<p>Avena Pan Integral c/Smart Balance y Gelatina Sin Azúcar Yogurt Deslactosa Jugo de Naranja &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <p>Ensalada Cremosa de Pollo al Pesto Ensalada de Jitomate y Pepino Rollo Integral c/Smart Balance Chabacano Emp. Individual</p> <p>Filete Salisbury c/ Salsa Marrón de Champiñones Pure de Papa Cortes de Broccoli Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p>	<p><b>**Celebración Luau Hawaiano**</b></p> <p>Cheerios Integrales Yogurt Deslactosa Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja y Piña &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <p>Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Mezcla Primavera Pan Integral Naranja Fresca &amp; Gelatina de Frutas s/Azucar</p> <p> Tiras de Pollo con Salsa Teriyaki Arroz jazmin Brócoli Postre Surtido Fruta fresca</p>



Dieta sin Lactosa Comidas a Domicilio Menu - Agosto 2024

MONDAY 19	TUESDAY 20	WEDNESDAY 21	THURSDAY 22	FRIDAY 23
<p>Cheerios Integrales Yogurt Deslactosa Pan Integral c/Smart Balance s/Azucar Jugo de Naranja &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <hr/> <p>Pollo con Ensalada de Ejotes y Jitomate Ensalada de Verduras Healthy Galletas Saladas Integrales Rollo Integral c/Smart Balance Copa de Pera Empaque Individual</p> <hr/> <p>Carne de Ternera en Cubos Salsa Estofado Chicharos y Zanahorias Verduras Estofadas Arroz Jazmin Mezcla de Frutas Empaque Individual</p>	<p>Huevo duro Raisin Bran Integral Jugo de Naranja y Piña &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cuscús con Queso Feta Jitomate y Calabacitas Galletas Saladas Integrales Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Rebanadas de Pavo Bajo en Sodio c/Salsa Florentina Mezcla de Italiana Verduras Fetuccini Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p>Cheerios Integrales Pan Integral c/ Mantequilla de Mani y Gelatina s/ Azucar Yogurt Deslactosa Jugo de Naranja &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente de Cítricos c/ Roast Beef Rollo Integral c/Smart Balance Chabacano Emp. Individual</p> <hr/> <p>Cerdo Desmenuzado Salsa de Chile Verde Frijol Pinto Brócoli y Zanahorias Tortilla Pera Emp. Individuales</p>	<p>Avena Integral Pan Integral c/Smart Balance y Gelatina s/Azucar Jugo de Naranja y Piña &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Taco de Ternera c/ Mezcla Primavera (Carne Molida, Frijol Pinto, Elote &amp; Queso Rallado Bajo en Grasa) Galletas Saladas Integrales Mezcla Primavera Aderezo Cilantro Limón Trocitos de Piña Empaque Individual</p> <hr/> <p>Cubos de Pollo Bajo en Grasa c/Salsa de Limoncillo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>Pan Integral c/ Mantequilla de Mani y Gelatina s/ Azucar Yogurt Deslactosa Jugo de Naranja &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <hr/> <p>Cubos de Pollo Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Mezcla Primavera 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 Ambrosia</p>
<p>26</p> <p>Avena Integral Yogurt Deslactosa Pan Integral c/Smart Balance s/Azucar Jugo de Naranja y Piña &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Ranch de Pasta de Pollo Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Chabacano Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pescado Empanizado c/Pico de Gallo Salsa de Tomatillo Broccoli Tortilla de Maiz Arroz a la Espanola Pico de Gallo Manzana Fresca</p>	<p>27</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt Deslactosa Jugo de Naranja &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Provençal de Atun Ensalada de Pepino y Jitomate Pan Integral Trocitos de Pina Emp. Individual Gelatina de Frutas s/Azucar</p> <hr/> <p>Asado de Pavo c/Salsa Picadillo Chicharos y Zanahorias Pure de Papa Rollo Integral c/Smart Balance Galletas Saladas Integrales Naranja Fresca Salsa Marron</p>	<p>28</p> <p>Raisin Bran Integral Yogurt Deslactosa Jugo de Naranja &amp; Leche Deslactosa (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>Pechuga de Pollo c/Salsa de Curry y Coco Rebanadas de Zanahoria Fideos de Huevo Galletas Saladas Integrales Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p>	<p>29</p> <p>Yogurt Deslactosa Pan Integral c/Mantequilla de Mani y Gelatina s/Azucar Jugo de Naranja y Piña &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Griega de Pollo y Quinoa Ensalada de Col Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Galletas Saladas Integrales Pera Empaque Individual</p> <hr/> <p>Roast Beef c/Salsa Marron Espinaca Cocida Arroz Jazmin Manzana Fresca</p>	<p>30</p> <p>Barra de Granola con Miel Cheerios Integrales Jugo de Naranja &amp; Leche Deslactosa (2)</p> <hr/> <p>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 Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Carnitas de Cerdo c/Salsa de Tomatillo Verduras Mixtas Arroz con Jitomate y Cilantro Mini Tortillas de Maiz Trocitos 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.