



Comidas a Domicilio Vegetariana Menu – Agosto 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1	2
			<p>Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Pan Integral c/Smart Balance y Gelatina s/Azucar & Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Hamburguesa Vegetariana Ensalada de Frijoly Elote Mezcla de Primavera Bollo Integral de Hamburguesa Chabacanos en Conserva Mayonesa y Mostaza</p> <hr/> <p>Chuleta de Tofu c/ Salsa Agridulce Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Pilaf Mandarina Emp. Individual</p>	<p>Omelet Mini Muffin Integral Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo Vegetariano Pasta y Ranch Ensalada de Calabacitas y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Tenders de Pollo s/Pollo c/ Salsa Ranchera Mezcla Invernal de Verduras Frijol Pinto Tortilla de Maiz Blanco Integral Trozos de Pina Emp. Individual</p>
5	6	7	8	9
<p>Avena Integral Pan Integral c/Smart Balance y Gelatina s/Azucar & Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Vietnamita de Pollo sin Pollo Ensalada de Arroz Confetti Galletas Saladas Integrales Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Albondigas de Carne Sin Carne c/Salsa Country Veg. de Champinones Camote & Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Mezclas de Frutas Tropicales Emp. Individual</p>	<p>Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Taco Vegetariana Mini Tortillas de Maiz Blanco Ensalada de quinoa a la Mexicana Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Patty de Pollo s/Pollo c/Salsa Vegetariana de Chabacano & Pure de papa & Succotash Rollo Integral c/Smart Balance Pera Emp. Individual</p>	<p>Pan Integral c/Smart Balance y Gelatina s/Azucar Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Vegetariana de Pollo sin Pollo y Curry & Ensalada Asiática de Pepino Galletas Saladas Integrales Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Quiche de Champinones y Espinacas Papitas Baby Asadas Mezcla Escandinava de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>Raisin Bran Integral Pan Integral c/Smart Balance y Gelatina s/Azucar & Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo sin Pollo, Arandanos y Albahaca Ensalada de Jitomate y Pepino Mezcla Primavera & Galletas Saladas Integrales & Rollo Integral c/Smart Balance Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <hr/> <p>Chuleta de Tofu c/Salsa Vegetariana de Coco y Curry & Zanahoria Arroz Jazmin Mandarina Emp. Individual</p>	<p>Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Hamburguesa Vegetariana Ensalada de Broccoli y Pimiento Mezcla Primavera Bollo de Hamburguesa Pera Emp. Individual Natilla de Huevo s/Azucar Mayonesa, Mostaza</p> <hr/> <p>Tenders de Pollo sin Pollo c/Salsa Vegetariana Criolla & Verduras Mixtas Pasta Fettuccini Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca</p>
12	13	14	15	16
<p>Avena Integral Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo al Estragón Veg. Ensalada de Broccoli y Pimiento Mezcla de Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Patty de Pollo sin Pollo c/ Salsa Veg. de Limoncillo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Vegetariano a la Espanola Mezclas de Frutas Tropicales Emp. Individual</p>	<p>Queso de Hebra Bajo en Grasa Pan Integral c/ Mantequilla de Mani y Gelatina s/Azucar Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Chuleta de Tofu a la Toscana con Ensalada de Frijol Blanco Ensalada California & Galletas Saladas Integrales Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Albondigas de Carne sin Carne c/Salsa Marron Veg. de Champinones Pure de Papa & Zanahoria Rollo Integral c/Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual</p>	<p>Waffle Integral c/Queso Cottage Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/Smart Balance y Gelatina Sin Azúcar Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Sandwich de Ensalada Clasica de Huevo Ensalada de Calabacita y Jitomate Mezcla Primavera Pan Integral Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Tenders de Pollo sin Pollo Mezcla Capri de Verduras Arroz vegetarian al Cilantro Limon Manzana Fresca</p>	<p>Huevo Duro Pan Integral c/Smart Balance y Gelatina Sin Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Vegetariana Cremosa de Pollo sin Pollo Ensalada de Jitomate y Pepino Galletas Saladas Integrales Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Macarrones con Queso Tomates Guisados Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p>	<p>**Celebración Luau Hawaiano**</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/Smart Balance y Gelatina Sin Azúcar</p> <hr/> <p>Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Harvest con Arandanos y Almendras Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Mezcla Primavera & Rollo Integral c/Smart Balance & Galletas Saladas Integrales Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Tiras de Pollo sin Pollo c/Salsa Teriyaki Arroz jazmin & Brócoli Postre Surtido & Fruta fresca</p>



Comidas a Domicilio Vegetariana Menu – Agosto 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>19</p> <p>Pan Integral c/ Mantequilla de Mani y Gelatina s/Azucar Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Vegetariana de Pollo sin Pollo Ensalada de Verduras Healthy Galletas Saladas Integrales Rollo Integral c/Smart Balance Copa de Pera Empaque Individual</p> <hr/> <p>Omelet Sencillo de Desayuno para-Cena Chicharos y Zanahorias Rollo Integral c/Smart Balance Mezcla de Frutas Empaque Individual</p>	<p>20</p> <p>Huevo duro Avena Integral Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cuscús con Queso Feta Jitomate y Calabacitas Galletas Saladas Integrales Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Patty de Pollo sin Pollo Empanizada c/Salsa Vegetariana Mezcla de Italiana Verduras Pure de Papa Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p>	<p>21</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 & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente de Cítricos c/ Tiras de Pollo sin Pollo Carrifruit</p> <hr/> <p>Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Guisado de Enchiladas Vegetarianas Brócoli</p> <hr/> <p>Arroz Vegetariano al Cilantro Limon Pera Emp. Individuales</p>	<p>22</p> <p>Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/Smart Balance y Gelatina s/Azucar Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Taco Vegetariana c/ Mezcla Primavera (Tender de Pollo sin Pollo, Frijol Pinto, Elote & Queso Rallado)</p> <hr/> <p>Galletas Saladas Integrales Aderezo Cilantro Limón</p> <hr/> <p>Trocitos de Piña Empaque Individual</p> <hr/> <p>Fillete Vegano c/Salsa de Tartara Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>23</p> <p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/Smart Balance s/Azucar Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Tiras de Pollo sin Pollo Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Galletas Saladas Integrales Rollo Integral c/Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <hr/> <p>Quiché de Espinaca, Champiñones Mini Papitas Enteras Verduras Mixtas 5-Way Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p>
<p>26</p> <p>Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/Smart Balance s/Azucar Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Ranch de Pasta de Pollo sin Pollo Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Galletas Saladas Integrales Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Tiras de Pollo sin Pollo c/Salsa Polinesia Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Jazmin Trocitos de Piña Empaque Individual</p>	<p>27</p> <p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Provençal de Tofu Ensalada de Pepino y Jitomate Pan Integral Trocitos de Pina Emp. Individual Galletas s/Azucar</p> <hr/> <p>Patty de Pollo sin Pollo c/Salsa Vegetariana de Chile Verde Frijol Pinto y Broccoli Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>28</p> <p>Cheerios Integral Mini Bagel Integral c/Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Hamburguesa Vegetariana Ensalada de Verduras Healthy Bollo de Hamburguesa Integral Mandarina Emp. Individual Mayonesa, Mostaza</p> <hr/> <p>Filete Vegano c/Salsa Tartara Pure de Papa Ejotes Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p>29</p> <p>Huevo Duro Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/Mantequilla de Mani y Gelatina s/Azucar Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Griega de Pollo sin Pollo y Quinoa Ensalada de Zanahorias y Pasas Rollo Integral c/Smart Balance Galletas Saladas Integrales Pera Empaque Individual</p> <hr/> <p>Lasagna Vegetariana Broccoli y Coliflor Verduras Mixtas Rollo Integral c/Smart Balance Ambrosia</p>	<p>30</p> <p>Pan Integral c/ Mantequilla de Mani y Gelatina s/Azucar Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada del Chef (Tiras de Pollo sin Pollo, Tiras de Pimiento, Elote, Zanahoria Rallada, Pepino y Queso Suizo Rallado)</p> <hr/> <p>Vinagreta de Limon Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Chili a la Jardinera Zanahorias y Queso Rallado Verduras Mixtas Pan de Maiz Mezcla de Frutas Tropicales</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.