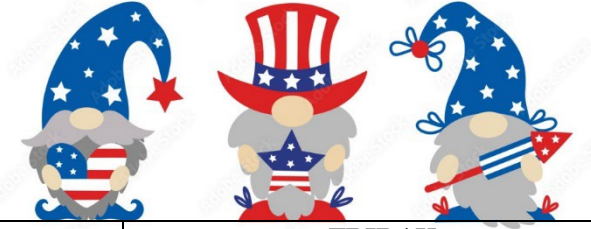



July



Comidas a Domicilio Vegetariana Menu – Julio 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1	2	3	4	5
Mini Bagel c/Queso Crema Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja y Piña y 1% Leche (2) Pasta Balsámica con Tiras de Pollo Vegetariano sin Pollo Pepino y Frijol de Ojos Naranja Fresca Ravioles de Queso Salsa Marinara Polenta Brócoli Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca	Huevo Duro Barra de Avena y Arándanos Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja y 1% Leche (2) Ensalada Fiesta de Pollo Vegetariano sin Pollo Ensalada de Col Mezcla de Frutas Emp. Individual Sub Vegetariano de Pescado sin Carne Salsa Vegetariana Savory de Jitomates Puré de Papa Mezcla Escandinava de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual	Raisin Bran Yogurt sin Grasa Barra de Granola y Miel Juego de Naranja Piña y 1% Leche (2) Ensalada de Garbanzo y Huevo Zanahoria con Pasas Pan Integral c/Smart Balance Crujiente de Pera sin Azucar Veg Meatless Patty Arroz Cilantro limon Mezcla Fiesta de Verduras Pudín sin Azucar	***CLOSED*** Empanada de pollo c/ Salsa BBQ Bollo WG Frijoles Horneados Brócoli Tarta de manzana Fruta Fresca 1% Leche 	Waffle Integral Smart Balance y Jarabe s/Azúcar Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja y 1% Leche (2) Ensalada de Cilantro y Pollo Vegetariano sin Pollo Ensalada de Betabel y Mango Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca Pollo sin Pollo Empanizado Salsa Ranchera Frijol Pinto Mezcla Invernal de Verduras Tortilla de Maíz Trocitos de Piña Emp. Individual
8	9	10	11	12
Queso Cottage Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo Vegetariano con Albahaca y Arándanos Cebada con Champiñones Galletas Saladas Integrales (1 paq) Mezcla de Frutas Tropicales Albóndigas Vegetarianas sin Carne Gravy Vegetariano Country de Champiñones Camote Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Chabacanos en Conserva	Huevo Duro Yogurt Bajo en Grasa Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Cuscús con Queso Feta Ensalada de Zanahoria con Pasas Naranja Fresca Patty de Pollo Vegetariano Salsa Vegetariana de Chabacano Puré de Papa Verduras de Succotash Natilla s/Azúcar	Avena Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea Sin Azúcar Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Tiras de Pollo Vegetariano con Curry Ensalada de Orzo al Limón Galletas Saladas Integrales Trocitos de Piña Emp. Individual Quiché de Espinaca y Champiñones Papitas Baby Asadas Verduras Escandinavas Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina	All Bran Yogurt Bajo en Grasa Barra de Avena y Arándanos Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada Mediterránea de Garbanzo con Tiras de Pollo Vegetariano Rollo Integral c/Smart Balance Ensalada de Col con Pina Copa de Durazno Empaque Individual Cubos de Tofu Salsa Vegetariana de Coco y Curry Arroz Jazmín Zanahoria Gelatina de Frutas s/Azúcar	Waffle Integral c/ Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Southwest Fiesta de Pollo Vegetariano Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral c/ Smart Balance Galleta s/Azúcar Tenders de Pollo Vegetariano sin Pollo Con Salsa Vegetariana Criolla Fettuccini Mezcla de Verduras Mixtas Rollo Integral w/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual
17	18	19	20	21
Waffle Integral c/ Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo Vegetariano al Estragón con Aderezo de Yogurt Ensalada de Orzo al Limón Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Emp. Individual Patty para Sub de Pollo Vietnamita al Limoncillo Salsa de Limoncillo Vegetariana Arroz Integral Mezcla Japonesa (Asiática) de Verduras Crujiente de Manzana s/Azúcar	Huevo Duro Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Cubos de Tofu a la Toscana con Ensalada de Alubias Ensalada de Zanahoria con Pasas Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca Albóndigas Sub Vegetarianas sin Carne Gravy Country de Champiñones Vegetariano Puré de Papa Verduras Mixtas Manzana Fresca	Queso Cottage Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2) ½ Sándwich de Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Cebada y Frijol Negro Mezcla Primavera Pan Integral Ambrosia s/Azúcar Venders de Pollo Vegetariano sin Pollo Salsa Florentina Vegetariana Pasta de Corbatas Chicharos con Zanahoria Fruta Emp. Individual	Avena Yogurt Bajo sin Grasa Jugo de Naranja y 1% Leche (2) Ensalada Cremosa con Pesto y Pollo sin Pollo Farro con Calabaza Butternut Pan Integral c/Smart Balance Mezcla Primavera Manzana Fresca Macarrones con Queso Tomate Guisados Ejotes Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca	Raisin Bran Pan Integral c/Smart Balance y Jalea sin Azúcar Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja Piña y 1% Leche (2) Ensalada Harvest con Arándanos y Almendras con Tiras Pollo Vegetariano sin Pollo Garbanzo y Calabacitas Aderezo Italiano Mezcla Primavera Gelatina de Frutas s/Azúcar Pescado al Horno Sub Vegetariano sin Carne Salsa de Limón y Hierbas Vegetariana Camote Brócoli Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca



Comidas a Domicilio Vegetariana Menu – Julio 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
22 Queso Cottage Pan Integral Smart Balance y Jalea sin Azúcar Jugo de Naranja y 1% Leche (2) Ensalada de Pollo Vegetariano sin Pollo, Ensalada Healthy de Verduras Naranja Fresca Omelet de Desayuno para-Cena Salsa Chicharos y Zanahoria Papitas de Cáscara Roja Horneadas Rollo Integral c/Smart Balance Mezcla de Frutas	23 Avena Barra de Granola y Miel Yogurt sin Grasa Cajita de Pasas Jugo de Naranja Pina y 1% Leche (2) Cuscús con Queso Feta Jitomate y Calabacitas Pan Integral c/Smart Balance Crujiente de Manzana s/Azúcar Patty de Pollo Sub Vegetariano Gravy Country Vegetariano Puré de Papa Mezcla Escandinava de Verduras Salsa de Arándanos Trocitos de Piña Emp. Individual	24 Huevo Duro Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja y 1% Leche (2) Ensalada de Cubos de Pollo Vegetariano sin Pollo Carrifruit Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca Guisado de Enchilada Vegetariana Zanahoria Brócoli Natilla s/Azúcar	25 Raisin Bran Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja Piña y 1% Leche (2) Chuleta de Tofu Ensalada Asiática de Col Pan Integral c/Smart Balance Mezcla de Frutas emp. Individual Tiras de Pollo Vegetariano sin Pollo Limoncillo Vegetariano Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Durazno Emp. Individual	26 Waffle Integral c/Smart Balance y Jarabe sin Azúcar Yogurt sin Graza Jugo de Naranja y 1% Leche (2) Ensalada Bulgara con Garbanzo, Pepino y Arándanos Ensalada de Huevo Pimiento Verde y Jitomate Naranja Fresca Albóndigas Vegetarianas sin Carne Pilaf de Arroz Calabacitas Rollo Integral c/Smart Balance Ambrosia s/Azúcar
29 Huevo Duro Pan Integral Smart Balance y Jalea sin Azúcar Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja y Piña y 1% Leche (2) Ensalada Veg de Quínoa, Edamame, y Succotash de Elote Pepino y Jitomate Mezcla Primavera Mandarina Emp. Individual Tiras de Pollo Vegetariano sin Pollo Salsa Polinesia Arroz Jazmín Mezcla Oriental de Verduras Trocitos de Piña Emp. Individual	30 Queso Cottage Pan Integral Mant. de Maní y Jalea sin Azúcar Barra de Avena y Arándanos Jugo de Naranja y 1% Leche (2) Ensalada Provenzal de Tofu en Cubos Garbanzo y Calabacitas Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca Patty Sub de Pollo Vegetariano Salsa Vegetariana de Chile Verde Frijol Pinto Brócoli Naranja Fesca	31 Raisin Bran Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja y 1% Leche (2) Ensalada de Cebada con Mango y Tiras de Pollo Vegetariano sin Pollo Ensalada de Zanahoria con Pasas Mezcla de Frutas Sub Vegetariano de Pescado sin Carne Salsa Tártara Puré de Papa Brócoli Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca		

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.