







**Menú de Comida Asiática Menú – Noviembre 2024**

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p><b>NOVEMBER</b></p>			 <p><i>Thanksgiving</i></p>	<p><b>1</b></p> <p>Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Rebanadas de Pavo Hummus Ensalada de Brócoli &amp; Pimiento Ensalada de Elote, Alubia, y Jitomate Pan Integral (2) Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pollo Salteado c/ Verduras Mezcla Capri de Verduras Arroz Frito c/ Pina Galletas Saladas Integrales (4 pk) Naranja Fresca</p>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<p>Waffle Integrales c/ Jarabe s/ Azucar Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo al Estragón Ensalada de Brócoli &amp; Pimiento Mezcla Primavera Galletas Integrales Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Cerdo c/ Salsa Caramelizada Cilantro Picado Zanahoria Rebanada Arroz Jazmín Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales</p>	<p>Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní &amp; Jalea s/ Azucar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja &amp; Pina &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cangrejo, Elote, &amp; Jitomate Ensalada California Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Pollo en Salsa de Jengibre Ejotes Arroz Frito c/ Pina Galletas Saladas Integrales (4 pk) Trozos de Pina Emp. Individual</p>	<p>Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar &amp; Smart Balance Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja &amp; Pina &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Griega c/ Garbanzo &amp; Pollo Ensalada de Jitomate &amp; Calabacitas Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pescado en Salsa Asiática Salsa Agrdulce Mezcla Escandinava de Verduras Arroz al Vapor Cebollin Picado Manzana Fresca</p>	<p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar &amp; Smart Balance Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Cremosa de Pollo &amp; Pesto Ensalada de Jitomate &amp; Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Tofu c/ Cerdo &amp; Salsa de Jitomate Bok Choy Salteado Arroz al Vapor Galletas Saladas Integrales Mandarina Emp. Individual Galleta s/ Azucar</p>	<p>Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja &amp; Pina &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Elote, Alubias, &amp; Jitomate Mezcla Primavera Galletas Integrales (4 pk) Rollo Integral (2) w/Smart Balance Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo &amp; Pimienta Zanahoria Rebanada Arroz Integral Manzana Fresca Copa de Pudín s/ Azucar</p>
<b>**11**</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<p><b>**Menú Especial para Día de Los Veteranos**</b></p> <p>Ternera Asada c/ Gravy de Champiñones Papitas Baby al Horno Mezcla de Verduras Cortadas por el Chef Rollo Integral c/ Smart Balance Tarta de Manzana Dieta: Fruta fresca</p>	<p>Avena Integral Huevo Duro (2) Pasitas Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cuscús y Queso Feta Ensalada de Jitomate y Calabacita Galletas Saladas Integrales (4 pk) Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Pollo al Limoncillo c/ Perejil Picado Zanahoria y Chicharo Arroz Jazmín Rollo Integral (2) &amp; Smart Balance Mandarín Emp. Individual</p>	<p>Pan Integral (2) % Mantequilla de Maní/ Jalea s/ Azúcar Cheerios Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente Ternera Asada Mezcla primavera Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual Copa de Pudín s/ Azúcar</p> <hr/> <p>Pollo al Tamarindo c/ Ajonjolí Cortes de Brócoli Arroz Jazmín Pera Emp. Individual</p>	<p>Avena Integral Jugo de Naranja Piña &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Taco de Ternera c/ Aderezo Cilantro Limón Frijol Pinto Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Rollo Integral (2) &amp; Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos Pimiento y Jitomate Pepino Marinado Asiático Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mezcla de Frutas Tropicales</p> <hr/> <p>Ragú de Ternera Bok Choy Salteado c/ Salsa de Ostión Arroz al Cilantro Limón Rollo Integral (2) &amp; Smart Balance Manzana Fresca</p>



## Menú de Comida Asiática Menú – Noviembre 2024

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Smart Balance Jugo de Naranja Piña & 1% Leche (2)	Muffin Integral de Arándanos Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Cheerios Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Mini Bagel Integral / Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	Cheerios Integral Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
Ensalada de Pasta c/ Pollo a la Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral & Smart Balance Durazno Emp. Individual	Ensalada de Atún a la Provenzal Ensalada de Jitomate y Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Trozos de Pina Emp. Individual Copa de Pudín s/ Azúcar	Sándwich de Pastel de Carne Elote, Alubia y Jitomate Mezcla Primavera Bollo Integral de Hamburguesa Mandarín Emp. Individual Cátsup	Ensalada Griega de Pollo Y Quinoa c/ Aderezo Balsámico Ensalada de Zanahoria y Pasas Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral (2) & Smart Balance Pera Emp. Individual	Ensalada del Chef Mezcla Primavera Rollo Integral & Smart Balance Galletas Saladas Integrales (4 pk) Vinagreta de Limón Manzana Fresca
Salteado de Ternera con Chicharos de Nieve c/ Pimiento de Rojo Picado Gai Lan Salteado Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales (4 pk) Manzana Fresca	Pollo en Cubos c/ Salsa de Limoncillo Ejotes Fideo Frito Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca	Pechuga de Pollo c/ Salsa de Coco al Curry Zanahoria Rebanada Fideo de Huevo Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Cerdo c/ Glaseado Agrdulce Broccoli y Coliflor Arroz Frito con Pina Manzana Fresca	Pollo en Salsa de Jengibre Verduras Mixtas Fideo Frito c/ Cebollín Picado Trozos de Pina Emp. Individual
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>**28**</b>	<b>**29**</b>
Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Herba Bajo Smart Balance Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & Mantequilla de Mani Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	<b>**Menú Especial para Día de Acción de Gracias**</b>	<b>**Brunch para Día de Acción de Gracias**</b>
Ensalada Mediterránea de Pollo y Quinoa Ensalada de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) & Smart Balance Durazno Emp. Individuales	Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada California Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales Rollo Integral & Smart Balance Ambrosia	Ensalada de Ternera y Cebada con Aderezo de Mango Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales Rollo Integral & Smart Balance Manzana Fresca	Pavo Asado c/ Gravy Marrón Puré de papa Ejotes Rollo Hawaiano c/ Smart Balance Pastel de Calabaza Dieta: Fruta fresca	Jamón Rebanado C/ Salsa de Chabacanos Camote Col rizados Rollo de la Casa Parker c/ Smart Balance Pastel Variado Dieta: Fruta fresca
Cerdo en Salsa de Cinco Especies c/ Cilantro Picado Bok Choy Salteado c/ Salsa de Ostión Orzo Pilaf Galletas Saladas Integrales (4 pk) Naranja Fresca	Albóndigas de Pollo c/ Salsa de Pina al Curry Chicharos y Zanahoria Arroz Jazmín Rollo Integral & Smart Balance Mandarina Emp. Individual	Pollo en Cubos Salsa de Caramelo Mezcla Capri de Verduras Arroz Jazmín Durazno Emp. Individual		

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.

