



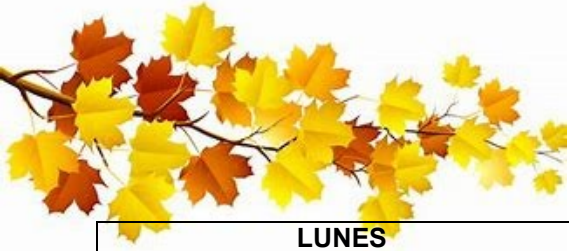




## Comidas Hispanos al Domicilio Menú – Noviembre 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Cheerios Integrales Yogurt Bajo sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Pavo Rebanado Hummus Ensalada de Brócoli & Pimiento Ensalada de Cebada, Elote & Mango Pan Integral (2) Pera Emp Individual Copa de Pudín s/ Azúcar Guisado Verde Mezcla de Verduras de Fajitas Frijol Pinto Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca
4 Avena Integral Huevo Duro (2) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo al Estragón Ensalada de Brócoli & Pimiento Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mandarina Emp. Individual Enchiladas de Queso c/ Salsa Roja de Enchilada Zanahoria & Chicharos Arroz a la Española Rollo Integral (2) w/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales	5 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Sodio Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Cangrejo, Elote & Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca Copa de Pudín s/ Azúcar Tacos de Pescado Palitos de Pescado Salsa Ranchera Broccoli & Frijol Negro Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral Pina en Trozos Emp. Individual	6 Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo Calabacita & Jitomate Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Carnitas de Cerdo c/ Pico de Gallo Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral Mezcla de Verduras Manzana Fresca	7 Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Barra de Granola & Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Cremosa de Pollo al Pesto Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral w/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Ternera en Cubos c/ Salsa de Carne c/ Chile Ejotes Arroz al Jitomate Cilantro Tortillas de Maíz Blanco Integral Mandarina Emp. Individual	8 Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Sodio Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada Mediterránea de Atún Elote, Habas, & Jitomate Mezcla Primavera Galletas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca Plato de Fajitas Tiras de Pollo Mezcla de Fajitas Arroz a la Mexicana Mini Tortillas de Maíz Blanco Integrales Pina en Trozos Emp. Individual
**11** <b>**Menu Especial para Día de Los Veteranos**</b> 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	12 Avena Integral Huevo Duro (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Cuscús c/ Queso de Feta Calabacita & Jitomate Galletas Saladas Integrales (4 pk) Manzana Fresca Albóndigas de Pollo Mezcla Escandinava de Verduras Salsa Cremosa de Champiñones Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Arroz Jazmín Mandarina Emp. Individual	13 Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Cheerios Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Sodio Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Tailandesa Crujiente de Cítrica Ternera Asada Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Cerdo Deshebrado c/ Salsa Chile Verde Frijol Pinto & Brócoli Tortilla de Maíz Blanco Integral Arroz al Jitomate y Cilantro Pera Emp. Individual	14 Avena Integral Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Taco de Ternera c/ Aderezo Cilantro Limón Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pina en Trozos Emp. Individual Pescado Empanizado c/Salsa Pico de Gallo Zanahoria Rebanada Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Naranja Fresca	15 Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Raisin Bran Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Pollo en Cubos Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Pepino Marinado Asiático Rollo Integral c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Carne Con Chile c/ Salsa para Chili Verduras de la Mezcla de Fajitas Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Arroz a la Española Manzana Fresca



## Comidas Hispánicas al Domicilio Menú – Noviembre 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance Queso de Hebra Bajo en Sodio Yogurt Bajo s/ Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)	Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Raisin Bran Integral Yogurt Bajo s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Avena Integral Yogurt Bajo s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)	Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuate & Jalea s/ Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
Ensalada de Atún a la Provenzal Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2)	Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2)	Sándwich de Pastel de Carne Elote, Habas y Jitomate Mezcla Primavera Bollo Integral de Hamburguesa Mandarina Emp. Individual	Ensalada Griega de Pollo y Quinoa Ensalada de Zanahoria y Pasas Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral c/Smart Balance Pera Emp. Individual	Ensalada del Chef c/ Vinagreta de Limón Ensalada de Frijol y Elote Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca
Ensalada Ranch de Pasta y Pollo Ensalada California Rollo Integral c/Smart Balance Copa de Pudín sin Azúcar Durazno Emp. Individual	Piña en Trozos Emp. Individual Pavo Molido Papas de Cáscara Roja Salsa de Picadillo Mezcla de Verduras 5-Way Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Naranja Fresca	Fajitas de Terneras Mezcla de Verduras de Fajitas Brócoli Arroz Cilantro Limón Tortillas de Maíz Blanco Integral Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Filete de Tilapia Aderezo de Chipotle y Mango Mezcla Invernal de Verduras Arroz Pilaf Tortillas de Maíz Blanco Integral Manzana Fresca	Carnitas de Cerdo Mezcla de Verduras Arroz al Jitomate y Cilantro Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral Piña en Trozos Emp. Individual
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>**28**</b>	<b>**29**</b>
Avena Integral Barra de Granola y Miel Huevo Duro Yogurt Baja s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Avena Integral Yogurt Bajo s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Sodio Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)	Waffle Integral c/ Smart Balance/Jarabe sin Azúcar Yogurt Bajo s/ Grasa 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 Quinoa y Pollo Ensalada de Jitomate y Pepino Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual	Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada California Galletas Saladas Integrales Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Ambrosia	Ensalada de Ternera y Cebada y Aderezo de Mango Elote, Habas y Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ 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/ Balance Inteligente Pastel Variado Dieta: Fruta fresca
Guisado Verde de Pollo Zanahoria Rebanada Frijol Pinto Galletas Saladas Integrales Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca	Palitos de Pescado c/ Salsa de Mango al Chipotle Mezcla de Verduras Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral Papitas Baby al Horno Mandarina Emp. Individual	Fajitas de Ternera Mezcla de Verduras de Fajitas Arroz Cilantro Limón Tortillas de Maíz Blanco Integral 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.