
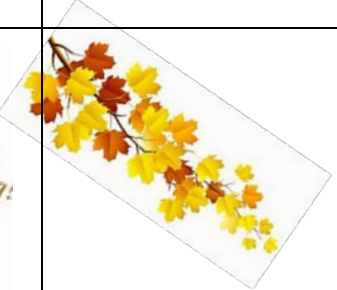




**Comida sin Lactosa Menú - Noviembre 2024**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cebada, Elote, &amp; Mango Pavo Rebanado LS Ensalada de Brócoli &amp; Pimiento Pan Integral (2) Mayonesa &amp; Mostaza Pera Emp. Individual Gelatina de Fruta s/ Azucar</p> <hr/> <p>Ternera Asada c/ Salsa Burgundy Camote Espinaca Cocida Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca</p>
<p>4</p> <p>Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo al Estragón s/ Lactosa Ensalada de Brócoli &amp; Pimiento Mezcla Primavera Ensalada de Orzo Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Filet de Pescado Succotash Mini Tortillas de Maíz Arroz a la Mexicana Salsa Ranchera Mezcla de Frutas Tropicales</p>	<p>5</p> <p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar &amp; Smart Balance Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja &amp; Pina &amp; 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cangrejo, Elote &amp; Jitomate Ensalada de California Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Pavo Molido LS Mezcla Italiana de Verduras Pasta Penne Salsa Marinara Trozos de Pina Emp. Individual</p>	<p>6</p> <p>Cheerios Integrales Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar &amp; Smart Balance Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja &amp; Pina &amp; 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Griega c/ Garbanzo &amp; Pollo Ensalada de Calabacita &amp; Jitomate Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Carnitas de Cerdo c/ Salsa Verde Zanahoria &amp; Chicharos Arroz al Cilantro Limón Tortilla de Maíz Blanco Integral Manzana Fresca</p>	<p>7</p> <p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar &amp; Smart Balance Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Cremosa de Pollo &amp; Pesto Ensalada de Jitomate &amp; Pepino Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Filete Salisbury c/ Gravy Marrón de Champiñones Cortes de Brócoli Pure de Papa Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p>	<p>8</p> <p>Barra de Granola &amp; Miel Cheerios Integrales LF Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja &amp; Pina &amp; 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Mediterránea de Atuna Ensalada de Elote, Habas &amp; Jitomate Mezcla Primavera Pan Integral (2) Naranja Fresca Gelatina de Fruta s/ Azucar</p> <hr/> <p>Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo &amp; Pimienta Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Rollo Integral Trozos de Pina Emp. Individual</p>
<p><b>**11**</b></p> <p><b>**Menu 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>12</p> <p>-Raisin Bran Integral Huevo Duro (2) Jugo de Naranja &amp; Pina &amp; 1% Leche sin Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta s/ Lactosa Ensalada de Calabacita &amp; Jitomate Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pavo LS Salsa Florentina Mezcla Italiana de Verduras Fettuccini Rollo Integral &amp; Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p>13</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuate &amp; Jalea s/ Azúcar</p> <hr/> <p>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente Ternera Asada Rollo Integral &amp; Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Cerdo Deshebrado c/ Salsa de Chile Verde Frijol Pinto Brócoli &amp; Zanahoria Tortilla de Maíz Blanco Integral (2) Pera Emp. Individual</p>	<p>14</p> <p>Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance Jugo de Naranja y Pina &amp; 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Taco de Ternera s/ Lactosa Mezcla Primavera Aderezo Cilantro Limón Galletas Saladas Integrales Trozos de Pina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos Bajo LS c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Rollo Integral &amp; Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>15</p> <p>Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuates &amp; Jalea s/ Azúcar Yogurt s/ Lactosa Jugo de Naranja &amp; 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos Mezcla Primavera Pimiento Verde &amp; Jitomate Rollo Integral &amp; Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales</p> <hr/> <p>Carne c/ Chile Mezcla de Verduras de Fajitas Tortillas de Maíz (2) Arroz a la Española Ambrosia</p>



## Comida sin Lactosa Menú - Noviembre 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>18</b> Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2) <hr/> Ensalada de Pasta y Pollo a la Ranch s/ Lactosa Mezcla Primavera Ensalada California Rollo Integral & Smart Balance Durazno Emp. Individual <hr/> Pescado Empanizado c/ Pico de Gallo Arroz a la Española Tortilla de Maíz Blanco Integral Brócoli Manzana Fresca	<b>19</b> Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) <hr/> Ensalada de Tuna a la Provenzal Ensalada de Jitomate & Pepino Pan Integral (2) Trozos de Pina Emp. Individual Gelatina de Fruta s/ Azúcar <hr/> Asado de Pavo c/ Gravy Marrón Pure de Papa Chicharos & Zanahorias Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral & Smart Balance Naranja Fresca	<b>20</b> Raisin Bran Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) <hr/> Hamburguesa Mezcla Primavera Ensalada de Elote, habas, & Jitomate Cátsup Bollo Integral de Hamburguesa Mandarina Emp. Individual <hr/> Pechuga de Pollo Salsa de Curry s/ Lactosa Fideos de Huevito Rebanadas de Zanahoria Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual	<b>21</b> Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuate & Jalea s/ Azúcar Yogurt s/ Lactosa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2) <hr/> Ensalada Griega de Quinoa & Pollo s/ Lactosa Mezcla Primavera Ensalada de Col Rollo Integral & Smart Balance Galletas Saladas Integrales (4 pk) Pera Emp. Individual <hr/> Ternera Asada c/ Gravy Marrón Espinaca Cocida Arroz Jazmín Manzana Fresca	<b>22</b> Barra de Granola & Miel Cheerios Integrales Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) <hr/> Ensalada de Chef c/ Vinagreta de Limón Mezcla Primavera Rollo Integral & Smart Balance Manzana Fresca <hr/> Carnitas de Cerdo c/ Salsa de Tomatillo Mezcla de Verduras Arroz al Cilantro & Jitomate Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral Trozos de Pina Emp. Individual
<b>25</b> Barra de Granola & Miel Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) <hr/> Ensalada Mediterránea de Quinoa & Pollo s/ Lactosa Mezcla Primavera Ensalada de Jitomate & Pepino Rollo Integral (2) & Smart Balance Durazno Emp. Individual <hr/> Albóndigas de Pollo c/ Glaseado Agridulce Mezcla California de Verduras Orzo Pilaf Naranja Fresca	<b>26</b> Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azúcar Yogurt s/ Lactosa (2) Smart Balance Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2) <hr/> Ensalada Mexicana de Atún Ensalada California Pan Integral (2) Ambrosia <hr/> Filete de Pescado c/ Salsa Asiáticos Rebanadas de Zanahoria Papitas Baby al Horno Galletas Saladas Integrales Rollo Integral & Smart Balance Mandarina Emp. Individual	<b>27</b> Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Cebada y Ternera c/ Aderezo de Mango Mezcla Primavera Ensalada de Elote, Habas, & Jitomate Rollo Integral (2) & Smart Balance Galletas Saladas Integrales Manzana Fresca <hr/> Pollo en Cubos c/ Vietnamese Caramel Sauce Verduras Capri Arroz Jazmín Trozos de Pina Emp. Individual	<b>**28**</b> <b>**Menú Especial para Día de Acción de Gracias**</b> <hr/> Pavo Asado c/ Gravy Marrón s/ Lactosa Puré de papa s/ Lactosa Ejotes Rollo Integral c/ Smart Balance Pastel de Calabaza Dieta: Fruta fresca	<b>**29**</b> <b>**Brunch para Día de Acción de Gracias**</b> <hr/> Jamón Rebanado C/ Salsa de Chabacanos Camote Col rizados Rollo de la Casa Parker c/ Smart Balance Pastel Variado Dieta: Fruta 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.

Voluntary Contribution \$5.25 per day