



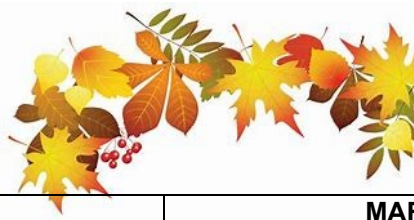




Comidas Multicultural a Domicilio Menú - Noviembre

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Pavo LS Ensalada de Brócoli y Pimiento Pan Integral (2) Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual Copa de Pudín s/Azucar</p> <hr/> <p>Ternera Asada c/ Salsa Burgundy Camote Espinaca Cocida Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca</p>
4	5	6	7	8
<p>Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo al Estragón Ensalada de Brócoli & Pimiento Mezcla Primavera Ensalada de Orzo Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Fish Filet de Pescado Salsa Ranchera Succotash Arroz a la Mexicana Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral Mezcla de Frutas Tropicales</p>	<p>Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Yogurt Bajo en Grasa Queso de Herba Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cangrejo, Elote & Jitomate Ensalada California Pan Integral (2) & Smart Balance Naranja Fresca Copa de Pudín s/ Azucar</p> <hr/> <p>Pavo Molido LS Mezcla Italiana de Verduras Pasta Penne Queso Parmesano & Salsa Marinara Pina en Trozos Emp. Individual</p>	<p>Raisin Bran Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance FF Yogurt Bajo en Grasa Queso Cottage Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo Calabacita & Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Carnitas de Cerdo c/ Salsa Verde Zanahoria & Chicharo Arroz Cilantro Limón Tortilla de Maíz Blanco Integral Manzana Fresca</p>	<p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada de Jitomate & 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>Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Queso de Herba Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Mediterránea de Atún Mezcla Primavera Elote, Habas & Jitomate Pan Integral Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Ternera en Cubos c/ Salsa de Pimienta & Ajo Zanahoria en Rebanada Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Pina en Trozos Emp. Individual Copa de Pudín s/ Azucar</p>
11	12	13	14	15
<p>**Menú Especial para Día de Los Veteranos**</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) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cuscús c/ Queso de Cabra Calabacita & Jitomate Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pavo Rebanado LS Fettuccini c/ Salsa Florentina Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral (2) & Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p>Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente de Cítrica Ternera Asada Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Copa de Pudín s/ Azúcar</p> <hr/> <p>Cerdo Deshebrado c/ Salsa Verde Frijol Pinto Brócoli & Zanahoria Tortilla de Maíz Blanco Integral Pera Emp. Individual</p>	<p>Avena Integral Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Taco de Ternera c/ Aderezo Cilantro Limón Frijol Pinto Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Pina en Trozos Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos LS c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Rollo Integral & Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>Raisin Bran Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Galletas Saladas Integrales (4pk) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <hr/> <p>Quiche de Champiñones Mezcla de Verduras Papitas Baby al Horno Rollo Integral c/ Smart Balance Ambrosia</p>



Comidas Multicultural a Domicilio Menú - Noviembre



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18 Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Smart Balance Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo a la Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral & Smart Balance Durazno Emp. Individual Pescado Empanizado c/ Pico de Gallo Brócoli Arroz a la Española Tortilla de Maíz Blanco Integral Manzana Fresca	19 Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Atún a la Provenzal Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2) Piña en Trozos Emp. Individual Guisado de Pavo Asado c/ Gravy Marrón Chicharos y Zanahoria Pure de Papa Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca	20 Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Sándwich de Pastel de Carne Elote, Habas y Jitomate Mezcla Primavera Bollo Integral de Hamburguesa Mandarina Emp. Individual Cátsup Pechuga de Pollo Salsa de Coco y Curry Zanahoria Rebanada Fideos de Huevo Galletas Saladas Integrales Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	21 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete y Jalea s/ Azúcar Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Pollo y Quinoa Ensalada de Col Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales Rollo Integral c/Smart Balance Pera Emp. Individual Ternera Asada c/ Gravy Marrón Espinaca Cocida Arroz Jazmín Manzana Fresca	22 Cheerios Integrales Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada del Chef c/ Vinagreta de Limón Pavo LS Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca Carnitas de Cerdo c/ Salsa de Tomatillo Mezcla de Verduras Arroz al Jitomate y Cilantro Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Piña en Trozos Emp. Individual
25 Avena Integral Barra de Granola y Miel Yogurt Baja en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Mediterránea de Quinoa y Pollo Mezcla Primavera Ensalada de Jitomate y Pepino Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual Albóndigas de Pollo c/ Glaseado Agridulce Mezcla California de Verduras Orzo Pilaf Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca	26 Waffle Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada California Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Ambrosia Filete de Pescado c/ Salsa Asiática Zanahoria Rebanada Papitas Baby al Horno Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual	27 Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Ternera y Cebada / Aderezo de Mango Elote, Habas y Jitomate Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Manzana Fresca Pollo en Cubos Ensalada Vietnamita de Caramelo Verduras Capri Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual	**28** **Menú Especial para Día de Acción de Gracias** Pavo Asado c/ Gravy Marrón Puré de papa Ejotes Rollo Hawaiano c/ Smart Balance Pastel de Calabaza Dieta: Fruta fresca	**29** **Brunch para Día de Acción de Gracias** Jamón Rebanado C/ Salsa de Chabacanos Camote Col rizados Rollo de la Casa Parker c/ Balance Inteligente 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