



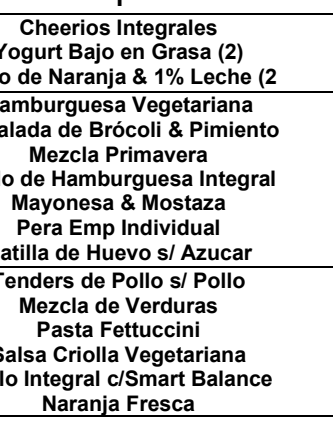




Comida Vegetariana a Domicilio Menú - Noviembre 2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				
1	2	3	4	5
<p>Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Hamburguesa Vegetariana Ensalada de Brócoli & Pimiento Mezcla Primavera Bollo de Hamburguesa Integral Mayonesa & Mostaza Pera Emp Individual Natilla de Huevo s/ Azucar</p> <hr/> <p>Tenders de Pollo s/ Pollo Mezcla de Verduras Pasta Fettuccini Salsa Criolla Vegetariana Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>4</p> <p>Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Barra de Granola & Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo s/ Pollo & Estragón Ensalada de Brócoli & Pimiento Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Patty de Pollo s/ Pollo Empanizado Mezcla Japonesa de Verdura Arroz a la Española Vegetariana Salsa de Limoncillo Vegetariana Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p>	<p>5</p> <p>Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Chuleta de Tofu a la Toscana c/ Ensalada de Alubias Ensalada California Galletas Integrales (4 pk) Rollo Integral / Smart Balance Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Albóndigas de Carne s/ Carne Gravy Marrón Vegetariano de Champiñones Pure de Papa & Zanahoria Rollo Integral w/Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual</p>	<p>6</p> <p>Huevo Duro (2) Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Cremosa de Pollo s/ Pollo & Pesto Vegetariano Ensalada de Jitomate & Pepino Rollo Integral /Smart Balance Galletas Integrales (4 pk) Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Macarrones c/ Queso Jitomates en Cubos Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p>	<p>7</p> <p>Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada Harvest c/ Arándanos Aderezo Italiana Ensalada de Elote, Alubias & Jitomate Rollo Integral w/Smart Balance Galletas Integrales (4 pk) Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Filet de Pescado Mezcla de Verduras Arroz Integrales Salsa Vegetariana de Hierbas al Limón Trozos de Pina Emp. Individual</p>
6	7	8	9	10
<p>**11**</p> <p>**Menú Especial para Día de Los Veteranos**</p> <p>Albóndigas de Carne s/ Carnes c/ Gravy Marrón Vegetariano 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>Avena Integral Huevo Duro (2) Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada de Calabacita & Jitomate Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral & Smart Balance Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Patty de Pollo sin Pollo Gravy Vegetariano Mezcla Italiana de Verduras Pure de Papa Rollo Integral & Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p>	<p>13</p> <p>Cheerios Integrales Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente de Cítrica Tiras de Pollo sin Pollo Carrifruit Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Guisado de Enchilada Vegetariana Brócoli Arroz al Cilantro Limón Vegetariano Pera Emp. Individual</p>	<p>14</p> <p>Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Smart Balance Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Taco Vegetariana c/ Aderezo Cilantro Limón Frijol Pinto & Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Pina en Trozos Emp. Individual</p> <hr/> <p>Filete Vegetariano c/ Salsa Tártara Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Rollo Integral & Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>15</p> <p>Raisin Bran Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Tiras de Pollo sin Pollo Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral & Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <hr/> <p>Quiche de Espinaca y Champiñones Mezcla de Verduras Papitas Baby al Horno Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca</p>



Comida Vegetariana a Domicilio Menú - Noviembre 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18	19	20	21	22
Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)	Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa Queso de Herba Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Cheerios Integrales Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete y Jalea s/ Azúcar Huevo Duro Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete y Jalea s/ Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
Ensalada de Pollo a la Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Galletas Integrales Rollo Integral & Smart Balance Durazno Emp. Individual	Ensalada Provenzal de Tofu Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2) Piña en Trozos Emp. Individual Galleta s/ Azúcar	Bollo de Hamburguesa Integral Hamburguesa Vegetariana (Mayonesa, Mostaza, Rebanada de Jitomate, Lechuga, Queso) Ensalada Healthy de Verduras Mandarina Emp. Individual	Ensalada Griega de Pollo sin Pollo y Quinoa Ensalada de Zanahoria y Pasas Galletas Integrales Rollo Integral c/Smart Balance Pera Emp. Individual	Ensalada del Chef c/ Vinagreta de Limón Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca
Tiras de Pollo sin Pollo Salsa Polinesia Mezcla Escandinavia de Verduras Arroz Jazmín Trozo de Pina Emp. Individual	Patty de Pollo sin Pollo Empanizada Gravy Vegetariano Salsa Vegetariana de Chile Verde Frijol Pinto Brócoli Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca	Filete Vegetariano c/ Salsa Tártara Pure de Papa Ejotes Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca	Lasaña Vegetariana Brócoli y Coliflor Mezcla de Verduras Rollo Integral & Smart Balance Ambrosia	Chili a la Jardinera Mezcla de Verduras Rebanadas de Zanahoria Queso Rallado Muffin de Maíz Integral Emp. Mezcla de Frutas Tropicales
25	26	27	**28**	**29**
Avena Integral Yogurt Baja en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Herba Bajo en Grasa Smart Balance Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar Huevo Duro (2) Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	**Menú Especial para Día de Acción de Gracias** Tenders de Pollo s/ Pollo Macarrones c/ Queso Ejotes Rollo Hawaiano c/ Smart Balance Pastel de Calabaza Dieta: Fruta Fresca	**Brunch para Día de Acción de Gracias** Patty de Pollo s/ Pollo Empanizado Gravy Vegetariano Camote Col Rizado Rollo de la Casa Parker c/ Smart Balance Pastel Variado Dieta: Fruta Fresca
Ensalada Mediterránea de Quinoa y Pollo Mezcla Primavera Ensalada de Jitomate y Pepino Galletas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual	Chuleta de Tofu a la Toscana Ensalada California Galletas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Ambrosia	Ensalada de Cebada c/ Aderezo Vegano de Mango Tiras de Pollo sin Pollo Elote, Alubias y Jitomate Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Manzana Fresca		
Patty de Pollo sin Pollo Empanizada Gravy Country Vegetariano de Champiñones Zanahoria y Chicharos Orzo Pilaf Vegetariano Durazno Emp. Individual	Filete Vegetariano c/ Salsa Diana Vegetariana Papas de Cascara Roja al Horno Mezcla de Verduras Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca	Lasaña Vegetariana Brócoli Verduras Capri Rollo Integral c/ Smart Balance Galletas Integrales Naranja 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.