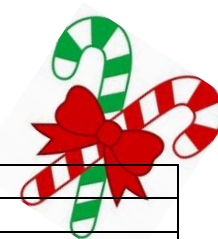
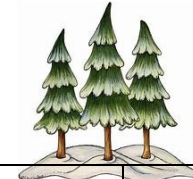


Comida Asiática Menú – Diciembre 2024



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
<p>Avena Integral Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa Queso de Herba Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro & Lenteja c/ Aderezo de Comino al Limón Ensalada de Pepino Pan Integral (2) Manzana Fresca</p> <p>Fideos de Arroz c/ Pollo y Verdura Bok Choy Salteado c/ Salsa de Ostión Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p>Huevo Duro (2) Mini Muffin Integral de Arándanos Yogurt Bajo en Grasa Queso de Herba Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Farro a las Hierbas Ensalada California Mezcla Primavera Mandarina Emp. Individual</p> <p>Pescado al Horno c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Suprema de Verduras Salteadas Fideo Frito c/ Cilantro Picado Rollo Integral (2) & Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <p>Pavo Asado Ensalada de Zanahoria y Pasas Mezcla Primavera Pan Integral (2) Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individuales Copa de Pudín s/ Azúcar</p> <p>Pollo en Salsa de Cúrcuma y Cacahuete Ejotes Arroz Pilaf Rollo Integral & Smart Balance Cebollín Picado Mezcla de Frutas Tropicales</p>	<p>Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Herba Baja en Grasa Smart Balance Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Bollo Integral de Hamburguesa c/ Patty de Ternera Ensalada de Frijol & Elote Mezcla Primavera Chabacano en Conserva Mayonesa & Mostaza</p> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa Asiática Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Manzana Fresca</p>	<p>Omelet Sencillo Yogurt Bajo en Grasa (2) Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Pasta c/ Pollo a la Ranch Calabacita y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Manzana Fresca</p> <p>Ternera Vietnamita al Curry c/ Cebolla Picada Zanahoria Rebanada Arroz Jazmín Rollo Integral & Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual</p>
9	10	11	12	13
<p>Avena Integral Barra de Granola y Miel Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Vietnamita de Pollo Mezcla Primavera Ensalada de Arroz Confeti Galletas Saladas Integrales (4 pk) Durazno Emp. Individual</p> <p>Cerdo y Tofu en Salsa de Caramelo Zanahoria Rebanada Arroz Jazmín Rollo Integral & Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p>Huevo Duro Cheerios Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Taco de Cerdo (Cerdo, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral Ensalada de Quinoa a la Mexicana Naranja Fresca</p> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Jazmín Pera Emp. Individual</p>	<p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Atún Pepino Marinado Asiático Frijol y Elote Pan Integral (2) Durazno Emp. Individual</p> <p>Pollo al Curry c/ Ajonjolí & Cebollín Picado Mezcla Suprema de Verduras Salteadas Arroz Jazmín Rollo Integral & Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p>Waffle Integral c/Jalea s/ Azucar & Smart Balance FF Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Pollo Arándanos & Albahaca Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <p>Ragú de Ternera Brócoli Arroz Pilaf Rollo Integral w/Smart Balance Cilantro Picado Mandarina Emp. Individual</p>	<p>Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Rebanadas de Pavo Hummus Ensalada de Brócoli & Pimiento Ensalada de Elote, Alubia, y Jitomate Pan Integral (2) Pera Emp. Individual</p> <p>Pollo Salteado c/ Verduras Mezcla Capri de Verduras Arroz Frito c/ Pina Galletas Saladas Integrales (4 pk) Naranja Fresca</p>
16	17	18	19	20
<p>Waffle Integrales c/ Jarabe s/ Azucar Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Pollo al Estragón Ensalada de Brócoli & Pimiento Mezcla Primavera Galletas Integrales (4 pk) Manzana Fresca</p> <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 & Jalea s/ Azucar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Cangrejo, Elote, & Jitomate Ensalada California Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca</p> <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 & Smart Balance Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo Ensalada de Jitomate & Calabacitas Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual</p> <p>Pescado en Salsa Asiática Mezcla Escandinava de Verduras Arroz al Vapor Cebollín Picado 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> <p>Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <p>Tofu c/ Cerdo & 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 & Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Elote, Alubias, & Jitomate Mezcla Primavera Galletas Integrales (4 pk) Rollo Integral (2) w/Smart Balance Naranja Fresca</p> <p>Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo & Pimienta Zanahoria Rebanada Arroz Integral Manzana Fresca Copa de Pudín s/ Azucar</p>





Comida Asiática Menú – Diciembre 2024

LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES **25**	JUEVES 26	VIERNES 27
Primer Día de Invierno Raisin Bran Integral Yogurt Integral (2) Barra de Granola & Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Pollo c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca <hr/> Carne de Ternera a la Olla Puré de Papas c/ Salsa de Champiñones Zanahorias Rollo Integral c/ Smart Balance Postre Variado Dieta: Fruta fresca	Avena Integral Huevo Duro (2) Pasitas Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Cuscús y Queso Feta Ensalada de Jitomate y Calabacita Galletas Saladas Integrales (4 pk) Manzana Fresca <hr/> Pollo al Limoncillo c/ Perejil Picado Zanahoria y Chicharo Arroz Jazmín Rollo Integral (2) & Smart Balance Mandarina Emp. Individual	**Menú Especial para Día Festivo** Pollo Cordon Bleu Papitas Baby al Horno Mezcla de Verduras Cortadas por el Chef Rollo de la Casa Parker c/ Smart Balance Pastel de Terciopelo Rojo Dieta: Fruta fresca	Avena Integral Jugo de Naranja Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Taco de Ternera (Ternera Molida, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Aderezo Cilantro Limón Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Manzana Fresca <hr/> Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Rollo Integral (2) & Smart Balance Naranja Fresca	Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Pollo en Cubos Pimiento y Jitomate Pepino Marinado Asiático Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mezcla de Frutas Tropicales <hr/> Ragú de Ternera Bok Choy Salteado c/ Salsa de Ostión Arroz al Cilantro Limón Rollo Integral (2) & Smart Balance Manzana Fresca
30 Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Pasta c/ Pollo a la Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral & Smart Balance Durazno Emp. Individual Salteado de Ternera con Chicharos de Nieve c/ Pimiento de Rojo Picado Gai Lan Salteado Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales (4 pk) Manzana Fresca	31 Muffin Integral de Arándanos Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) 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 Pollo en Cubos c/ Salsa de Limoncillo Ejotes Fideo Frito Rollo Integral c/Smart Balance 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.

