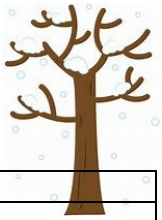
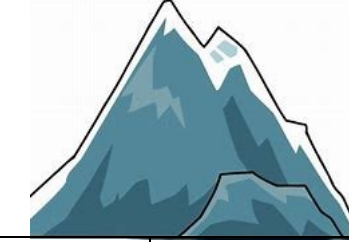
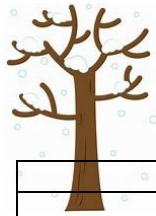




Comidas Hispans al Domicilio Menú – Diciembre 2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo de Comino y Limón Ensalada de Pepino Pan Integral (2) Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Pavo Molido c/ Salsa de Picadillo Papas de Cáscara Roja Mezcla Escandinava de Verduras Tortillas de Maíz Blanco Integral Durazno Emp. Individual</p>	<p>3</p> <p>Muffin Integral de Arándanos Huevo Duro (2) Yogurt s/ Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Farro a las Hierbas con Nueces, Queso Feta Ensalada California Mezcla Primavera Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Carnitas de Cerdo Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana Tortillas de Maíz Blanco Galletas Surtidas s/ Azúcar Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p>	<p>4</p> <p>Raisin Bran Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Pavo Asado Ensalada de Zanahorias y Pasas Mezcla Primavera Pan Integral c/ Mayonesa, Mostaza Copa de Pudín s/Azúcar Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Barbacoa de Ternera Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral Pico de Gallo Manzana Fresca</p>	<p>5</p> <p>Avena Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo s/ Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Patty de Ternera Ensalada de Frijol y Elote Bollo Integral de Hamburguesa Chabacanos en Conserva Mayonesa & Mostaza</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa de Pina Hui Hui Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Pilaf Naranja Fresca</p>	<p>6</p> <p>Omelet (Sencillo) Barra de Granola y Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Ranch de Pasta y Pollo Ensalada de Calabacita y Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Ternera en Cubos c/ Salsa de Chile Verde Brócoli Tortillas de Maíz Blanco Integral Arroz Integral Piña en Trozos Emp. Individual</p>
<p>9</p> <p>Avena Integral Barra de Granola con Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Vietnamita de Pollo Mezcla Primavera Ensalada de Arroz Confeti Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individuales</p> <hr/> <p>Guisado de Enchilada de Ternera Casserole Mezcla de Verduras Arroz Cilantro Limón Tortilla de Maíz Blanco Integral Manzana Fresca</p>	<p>10</p> <p>Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Platón de Taco de Cerdo (Cerdo, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral Ensalada Mexicana de Quinoa Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Carne Con Chile c/ Salsa para Chili Mezcla Escandinava de Verduras Frijoles Pinto Hechos en Casa Arroz Pilaf Pera Emp. Individual</p>	<p>11</p> <p>Raisin Bran Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Atún Pepino Marinado Asiático Ensalada de Frijol y Elote Pan Integral (2) Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Tinga de Pollo c/Salsa Tinga Zanahoria en Cubos Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco Integral Manzana Fresca</p>	<p>12</p> <p>Avena Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo, Arándanos & Albahaca Ensalada de Pepino & Jitomate Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales</p> <hr/> <p>Taco de Pescado Mezcla Invernal de Verduras Papitas Baby al Horno Mini Tortillas de Maíz Blanco Aderezo de Chipotle & Mango Mandarina Emp. Individual</p>	<p>13</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Pavo Rebanado Hummus Ensalada de Brócoli & Pimiento Ensalada de Cebada, Elote & Mango Pan Integral (2) Pera Emp Individual Copa de Pudín s/ Azucar</p> <hr/> <p>Guisado Verde Mezcla de Verduras de Fajitas Frijol Pinto Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca</p>
<p>16</p> <p>Avena Integral Huevo Duro (2) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo al Estragón Ensalada de Brócoli & Pimiento Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Enchiladas de Queso c/ Salsa Roja de Enchilada Zanahoria & Chicharos Arroz a la Española Rollo Integral (2) w/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales</p>	<p>17</p> <p>Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Sodio Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cangrejo, Elote & Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca Copa de Pudín s/ Azucar</p> <hr/> <p>Palitos de Pescado c/ Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral Salsa Ranchera Broccoli & Frijol Negro Pina en Trozos Emp. Individual</p>	<p>18</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo Calabacita & Jitomate Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Carnitas de Cerdo c/ Pico de Gallo Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral Mezcla de Verduras Manzana Fresca</p>	<p>19</p> <p>Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Barra de Granola & Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Cremosa de Pollo al Pesto Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral w/ Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Ternera en Cubos c/ Salsa de Carne c/ Chile Ejotes Arroz al Jitomate Cilantro Tortillas de Maíz Blanco Integral Mandarina Emp. Individual</p>	<p>20</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Sodio Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Mediterránea de Atún Elote, Habas, & Jitomate Mezcla Primavera Galletas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Plato de Fajitas Tiras de Pollo Mezcla de Fajitas Arroz a la Mexicana Mini Tortillas de Maíz Blanco Integrales Pina en Trozos Emp. Individual</p>



Comidas Hispánicas al Domicilio Menú – Diciembre 2024

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES **25**	JUEVES 26	VIERNES 27
Primer Día de Invierno Raisin Bran Integral Yogurt s/ Grasa (2) Barra de Granola & Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Avena Integral Huevo Duro (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	**Menú Especial para Día Festivo**	Avena Integral Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)	Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Raisin Bran Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
Pollo c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Healthy de Verduras Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual	Ensalada de Cuscús c/ Queso de Feta Calabacita & Jitomate Galletas Saladas Integrales (4 pk) Manzana Fresca	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	Ensalada de Taco de Ternera (Ternera Molida, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Aderezo Cilantro Limón Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance	Pollo en Cubos Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Pepino Marinado Asiático Rollo Integral c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual
Carne de Ternera a la Olla Puré de Papas c/ Salsa de Champiñones Zanahorias Rollo Integral c/ Smart Balance Postre Variado Dieta: Fruta fresca	Albóndigas de Pollo Mezcla Escandinava de Verduras Salsa Cremosa de Champiñones Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Arroz Jazmín Mandarina Emp. Individual		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	Carne Con Chile c/ Salsa para Chili Verduras de la Mezcla de Fajitas Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral Arroz a la Española Manzana Fresca
30	31			
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)			
Ensalada Ranch de Pasta y Pollo Ensalada California Rollo Integral c/Smart Balance Copa de Pudín sin Azúcar Durazno Emp. Individual	Ensalada de Atún a la Provenzal Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2) Piña en Trozos Emp. Individual			
Carnitas de Cerdo c/ Salsa de Tomatillo Frijol Kidney & Garbanzo Mezcla de Verduras de Fajitas Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral Manzana Fresca	Pavo Molido Papas de Cáscara Roja Salsa de Picadillo Mezcla de Verduras Tortillas de Maíz Blanco Integral 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.