



Happy Holidays



Comida sin Lactosa Menú - Diciembre 2024



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
<p>Mini Bagel Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro c/ Lentejas & Aderezo de Comino & Limón Ensalada de Pepino Pan Integral (2) Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Pechuga de Pollo Salsa de Jitomate Deshidratados Elote & Zanahoria Tri-Color Pasta Rollo Integral & Smart Balance Durazno Emp. Individual</p>	<p>Huevo Duro (2) Barra de Granola & Miel Yogurt s/ Lactosa (2) Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance</p> <hr/> <p>Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Farro a las Hierbas s/ Lactosa</p> <hr/> <p>Ensalada California Roll Integral & Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pavo Rebanado LS c/ Gravy de Pavo Camote</p> <hr/> <p>Mezcla Escandinava de Verduras Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p>	<p>Raisin Bran Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Pavo Asado Ensalada de Zanahoria & Pasas Mezcla Primavera Pan Integral Pera Emp. Individual Mayonesa & Mostaza</p> <hr/> <p>Barbacoa de Ternera Mezcla Fiesta de Verduras Mini Corn Tortillas de Maíz Blanco Integral Pico de Gallo Manzana Fresca</p>	<p>Avena Integral Yogurt s/ Azúcar (2) Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Patty de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Frijol & Elote Bollo Integral de Hamburguesa Chabacanos en Conserva Mayonesa & Mostaza</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos Hui Hui Pineapple Sauce Mezcla Japonesa de Verduras Rice Pilaf Naranja Fresca</p>	<p>Omelet (Sencillo) Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pasta y Pollo al a Ranch s/ Lactosa Ensalada de Calabacita & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Ternera en Cubos Ranchera Sauce Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Tortilla de Maíz Blanco Integral Trozos de Pina Emp. Individual</p>
9	10	11	12	13
<p>Barra de Granola & Miel Yogurt s/ Lactosa (2) Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada Confeti de Arroz Galletas Saladas Integrales (4 pk) Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Omelet de Desayuno para Cena Salchicha de Pollo Papitas Baby al Horno Verduras Capri Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p>Cheerios Integrales Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Tazón de Taco de Cerdo s/ Lactosa (Cerdo, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Mini Tortilla de Maíz Blanco Integrales Ensalada Mexicana de Quinoa Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos Salsa Kung Pao Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Jazmín Pera Emp. Individual</p>	<p>Raisin Bran Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Atún Ensalada de Frijol & Elote Ensalada de Col Pan Integral (2) Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Tinga de Pollo c/ Salsa para Tinga Zanahoria en Cubos Arroz a la Española Tortilla de Maíz Blanco Integral Manzana Fresca</p>	<p>Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo c/ Arándanos & Albahaca s/ Lactosa Rollo Integral c/ Smart Balance Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <hr/> <p>Palitos de Pescado c/ Mini Tortillas de Maíz Papitas Baby al Horno Mezcla Invernal de Verduras Aderezo de Mango al Chipotle Mandarina Emp. Individual</p>	<p>Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cebada, Elote, & Mango Pavo Rebanado LS Ensalada de Brócoli & Pimiento Pan Integral (2) Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual Gelatina de Fruta s/ Azúcar</p> <hr/> <p>Ternera Asada c/ Salsa Burgundy Camote Espinaca Cocida Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca</p>
16	17	18	19	20
<p>Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azúcar Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo al Estragón s/ Lactosa Ensalada de Brócoli & 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>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cangrejo, Elote & 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>Cheerios Integrales Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo Ensalada de Calabacita & Jitomate Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Carnitas de Cerdo c/ Salsa Verde Zanahoria & Chicharos Arroz al Cilantro Limón Tortilla de Maíz Blanco Integral Manzana Fresca</p>	<p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (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>Barra de Granola & Miel Cheerios Integrales LF Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Mediterránea de Atuna Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Pan Integral (2) Naranja Fresca Gelatina de Fruta s/ Azúcar</p> <hr/> <p>Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo & Pimienta Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual</p>





Comida sin Lactosa Menú - Diciembre 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
23 Primer Día de Invierno Cheerios Integrales Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt s/ Lactosa (2) Smart Balance Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)	24 Raisin Bran Integral Huevo Duro (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche sin Lactosa (2)	**25** **Menú Especial para Día Festivo** Pechuga de Pollo c/ Gravy Marrón Vegetariano de Champiñones Papitas Baby al Horno Mezcla de Verduras Cortadas por el Chef Rollo de la Casa Parker c/ Smart Balance Pastel de Cerezas Dieta: Fruta fresca Leche s/ Lactosa	26 Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2)	27 Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuates & Jalea s/ Azúcar Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2)
Pollo c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Healthy de Verduras Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual	Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta s/ Lactosa Ensalada de Calabacita & Jitomate Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mandarina Emp. Individual		Ensalada de Taco de Ternera s/ Lactosa (Ternera Molida, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Aderezo Cilantro Limón Galletas Saladas Integrales (4 pk) Trozos de Pina Emp. Individual	Pollo en Cubos Mezcla Primavera Pimiento Verde & Jitomate Rollo Integral & Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales
Carne de Ternera a la Olla Puré de Papas s/ Lactosa c/ Salsa de Champiñones s/ Lactosa Zanahorias Rollo Integral c/ Smart Balance Postre Variado Dieta: Fruta fresca	Pavo LS Salsa Florentina Mezcla Italiana de Verduras Fettuccini Rollo Integral (2) & Smart Balance Manzana Fresca		Pollo en Cubos Bajo LS c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Rollo Integral & Smart Balance Naranja Fresca	Carne c/ Chile Mezcla de Verduras de Fajitas Tortillas de Maíz Arroz a la Española Ambrosia
30 Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2)	31 Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2)			
Ensalada de Pasta y Pollo a la Ranch s/ Lactosa Mezcla Primavera Ensalada California Rollo Integral & Smart Balance Durazno Emp. Individual	Ensalada de Tuna a la Provenzal Ensalada de Jitomate & Pepino Pan Integral (2) Trozos de Pina Emp. Individual Gelatina de Fruta s/ Azúcar			
Pescado Empanizado c/ Pico de Gallo Arroz a la Española Tortilla de Maíz Blanco Integral Brócoli Manzana Fresca	Asado de Pavo c/ Gravy Marrón Pure de Papa Chicharos & Zanahorias Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral & 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.

