



Comidas Multicultural a Domicilio Menú - Diciembre

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|--|--|
| <p>2</p> <p>Mini Bagel Integral c/Queso Crema Yogurt Bajo en 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) & Smart Balance Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Pechuga de Pollo Elote y Zanahoria Pasta Tricolor c/ Salsa de Jitomate Deshidratado & Queso Parmesano Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> | <p>3</p> <p>Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Huevo Duro (2) Barra de Granola y Miel Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Farro c/ Nueces Ensalada California Pan Integral & Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pavo LS c/ Gravy de Pavo Camote Mezcla Escandinava de Verduras Galletas Saladas Integrales (4 pk) Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales</p> | <p>4</p> <p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Pavo Asado Ensalada de Zanahorias y Pasas Mezcla Primavera Pan Integral (2) Pera Emp. Individual Copa de Pudín s/ Azúcar Mayonesa & Mostaza</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 Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Patty de Ternera Ensalada de Frijol y Elote Mezcla de Primavera Bollo Integral de Hamburguesa Chabacanos en Conserva Mayonesa, Mostaza</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos Salsa de Pina Hui Hui Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Pilaf Naranja Fresca</p> | <p>6</p> <p>Omelet (Sencillo) Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo a la Ranch Ensalada de Calabacita y Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Ternera de Cubos c/ Salsa Ranchera Brócoli y Zanahoria Arroz Integral Tortillas de Maíz Blanco Integral Pina en Trozos Emp. Individual</p> |
| <p>9</p> <p>Avena Integral Huevo Duro Barra de Granola con Miel Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Pollo Vietnamita Arroz Confeti Galletas Saladas Integrales (4 pk) Durazno Emp. Individuales</p> <hr/> <p>Omelet de Desayuno Para Cena Salchicha de Pollo (2) Papitas Baby al Horno Verduras Capri Pan Integral (2) c/ Smart Balance Manzana Fresca</p> | <p>10</p> <p>Cheerios Integrales Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Tazón de Taco de Cerdo (Cerdo, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Ensalada de Quinoa a la Mexicana Mezcla Primavera Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla Japonesa de Verdura Arroz Jazmín Pera Emp. Individual</p> | <p>11</p> <p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Atún Ensalada de Frijol y Elote Ensalada de Col Pan Integral (2) Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Tinga de Pollo c/ Salsa Tinga Zanahoria Picada Arroz a la Española Tortilla de Maíz Blanco Integral Manzana Fresca</p> | <p>12</p> <p>Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuate c/ Jalea s/ Azucar Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Arándanos Albahaca & Pollo Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral Mezcla de Frutas Tropicales Emp.</p> <hr/> <p>Ravioles de Queso c/ Salsa Marinara Brócoli Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p> | <p>13</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> |
| <p>16</p> <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>17</p> <p>Pan Integral (2) 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>18</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>19</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>Filet Salisbury c/ Gravy Marrón de Champiñones Cortes de Brócoli Pure de Papa Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p> | <p>20</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 (2) 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> |





Comidas Multicultural a Domicilio Menú – Diciembre

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|---|--|
| 23 | 24 | **25** | 26 | 27 |
| Primer Día De Invierno Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Barra de Granola Y Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Healthy de Verduras Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Pera 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 | Avena Integral Huevo Duro (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Cuscús c/ Queso de Cabra Calabacita & Jitomate Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mandarina Emp. Individual Pavo Rebanado LS Fettuccini c/ Salsa Florentina Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral (2) & Smart Balance Manzana Fresca | **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 Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Taco de Ternera (Ternera Molida, Frijol Pinto, Corn, Queso Rallado) Aderezo Cilantro Limón Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Pina en Trozos Emp. Individual Pollo en Cubos LS c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Rollo Integral & Smart Balance Naranja Fresca | Raisin Bran Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Pollo en Cubos Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Galletas Saladas Integrales (4pk) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Quiche de Champiñones Mezcla de Verduras Papitas Baby al Horno Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Ambrosia |
| 30 | 31 | | | |
| 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 | 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 | | | |

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.

