







## Comidas Vegetariana a Domicilio Menú – Diciembre 2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
<p>Mini Bagel Integral (2) c/Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Sándwich de Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Frijol Negro &amp; Lentejas c/ Aderezo de Comino &amp; Limón Pan Integral (2) Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Filete Vegetariano c/ Jitomates Savory Asados Mezcla Escandinava de Verduras Pure de Papa Rollo Integral &amp; Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p>	<p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar Huevo Duro (2) Yogurt sin Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Farro a las Hierbas c/ Nueces Tiras de Pollo sin Pollo Ensalada California Mezcla Primavera Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Ravioles de Queso c/ Salsa Marinara Brócoli Polenta Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual</p>	<p>Cheerios Integrales Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Pasta c/ Calabaza Butternut c/ Queso Feta Chuleta de Tofu Ensalada de Zanahoria y Pasas Pan Integral &amp; Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <hr/> <p>Albóndigas de Carne sin Carne Mezcla Fiesta de Verduras Arroz al Cilantro Limón Vegetariano Galletas Integrales Manzana Fresca</p>	<p>Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Smart Balance Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Hamburguesa Vegetariana (Mayonesa, Mostaza, Jitomate Rebanado, Queso) Ensalada de Frijol y Elote Mezcla de Primavera Bollo de Hamburguesa Integral Chabacanos en Conserva</p> <hr/> <p>Chuleta de Tofu c/ Salsa Asiática Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Pilaf Mandarina Emp. Individual</p>	<p>Omelet (Sencillo) Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Muffin Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pasta y Pollo sin Pollo a la Ranch Ensalada de Calabacita y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Tenders de Pollo sin Pollo c/ Salsa Ranchera Mezcla Invernal de Verduras Frijol Pinto Tortilla de Maíz Blanco Integral Trozos de Pina Emp. Individual</p>
9	10	11	12	13
<p>Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Vietnamita de Pollo sin Pollo Ensalada de Arroz Confeti Galletas Saladas Integrales (4 pk) Durazno Emp. Individuales</p> <hr/> <p>Albóndigas de Carne sin Carne Camotes Gravy Country Vegetariano de Champiñones Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p>	<p>Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Taco Vegetariana (Tiras de Pollo s/ Pollo, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Ensalada de Quinoa a la Mexicana Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Patty Empanizada de Pollo sin Pollo Salsa Vegetariana de Chabacano Pure de Papa Succotash Rollo Integral &amp; Smart Balance Pera Emp. Individual</p>	<p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Vegetariana de Pollo sin Pollo al Curry Pepino Marinada Asiático Rollo Integral &amp; Smart Balance Galletas Integrales (4 pk) Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Quiche de Espinaca y Champiñones Papitas Baby Asadas Mezcla Escandinava de Verduras Rollo Integral &amp; Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>Raisin Bran Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar &amp; Smart Balance Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo s/ Pollo Y Arándanos Ensalada de Jitomate y Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral &amp; Smart Balance Piña en Trozos Emp. Individual</p> <hr/> <p>Chuleta de Tofu Salsa Vegetariana de Coco y Curry Arroz Jazmín Zanahoria Rebanada Mandarina Emp. Individual</p>	<p>Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Hamburguesa Vegetariana Ensalada de Brócoli &amp; Pimiento Mezcla Primavera Bollo de Hamburguesa Integral Mayonesa &amp; 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>
16	17	18	19	20
<p>Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Barra de Granola &amp; Miel Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo s/ Pollo &amp; Estragón Ensalada de Brócoli &amp; 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>Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete &amp; Jalea s/ Azucar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Chuleta de Tofu a la Toscana c/ Ensalada de Alubias c/ 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 &amp; Zanahoria Rollo Integral w/Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual</p>	<p>Waffle Integral c/ Jalea s/ Azucar &amp; Smart Balance Pan Integral c/ Queso Cottage Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Sándwich de Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Jitomate &amp; Calabacitas Mezcla Primavera Pan Integral (2) Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Tenders de Pollo s/ Pollo Salsa Florentina Vegetariana Verduras Capri Arroz al Cilantro Limón Manzana Fresca</p>	<p>Huevo Duro (2) Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar &amp; Smart Balance Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Cremosa de Pollo s/ Pollo &amp; Pesto Ensalada de Jitomate &amp; Pepino Rollo Integral /Smart Balance Galletas Integrales (4 pk) Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Macarrones c/ Queso Jitomates en Cubos Mezcla Escandinava de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p>	<p>Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar &amp; Smart Balance Cheerios Integrales &amp; Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Harvest c/ Arándanos c/ Aderezo Italiana Tiros de Pollo s/ Pollo Ensalada de Elote, Alubias &amp; Jitomate Rollo Integral w/Smart Balance Galletas Integrales (4 pk) Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Filet de Pescado Mezcla de Verduras c/ Arroz Integrales Salsa Vegetariana de Hierbas al Limón Trozos de Pina Emp. Individual</p>



## Comidas Vegetariana a Domicilio Menú – Diciembre 2024

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES **25**	JUEVES 26	VIERNES 27
<p>Primer Día de Invierno Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete &amp; Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo s/ Pollo c/ Ejote &amp; Jitomate Ensalada Healthy de Verduras Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Patty de Pollo s/ Pollo Puré de Papas c/ Salsa de Champiñones Vegetariana Zanahoria Rollo Integral c/ Smart Balance Postre Variado Dieta: Fruta Fresca</p>	<p>Avena Integral Huevo Duro (2) Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada de Calabacita &amp; Jitomate Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Patty de Pollo sin Pollo Gravy Vegetariano Mezcla Italiana de Verduras Pure de Papa Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p>	<p><b>**Menú Especial para Día Festivo**</b></p> <p>Tiras de Pollo s/ 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 Terciopelo Rojo Dieta: Fruta Fresca 1% Leche</p>	<p>Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Smart Balance Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Taco Vegetariana (Tiras de Pollo s/ Pollo, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Aderezo Cilantro Limón Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Piña en Trozos Emp. Individual</p> <hr/> <p>Filete Vegetariano c/ Salsa Tártara Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Rollo Integral &amp; Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>Raisin Bran Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Tiras de Pollo sin Pollo Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral c/ 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>
<p>30</p> <p>Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar &amp; Smart Balance Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo a la Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Galletas Integrales (4 pk) Rollo Integral &amp; Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Tiras de Pollo sin Pollo Salsa Polinesia Mezcla Escandinavia de Verduras Arroz Jazmín Trozo de Piña Emp. Individual</p>	<p>31</p> <p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa Queso de Herba Bajo en Grasa Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Provenzal de Tofu Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2) Piña en Trozos Emp. Individual Galleta s/ Azúcar</p> <hr/> <p>Patty de Pollo sin Pollo Empanizada Gravy Vegetariano Salsa Vegetariana de Chile Verde Frijol Pinto Brócoli Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca</p>			

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.