

Menú de Comida Asiática – Enero 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <h2 style="font-size: 48px; margin: 0;">Enero</h2>		<p>**1**</p> <p>**Cena para Año Nuevo**</p> <p>Frittata Colorada Bolitas de Papa Salchicha de Pollo y Manzana Cuernito c/ Smart Balance Galleta s/ Azucar 1% Leche</p> 	<p>2</p> <p>Mini Bagel Integral / Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Griega de Pollo Y Quinoa c/ Aderezo Balsámico Ensalada de Zanahoria y Pasas Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral (2) & Smart Balance Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Cerdo c/ Glaseado Agridulce Broccoli y Coliflor Arroz Frito con Pina Manzana Fresca</p>	<p>3</p> <p>Cheerios Integral Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada del Chef (Rebanadas de Pavo LS, Huevo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Queso Suizo Rallado) Mezcla Primavera Rollo Integral & Smart Balance Galletas Saladas Integrales (4 pk) Vinagreta de Limón Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Pollo en Salsa de Jengibre Verduras Mixtas Fideo Frito c/ Cebollín Picado Trozos de Pina Emp. Individual</p>
6	7	8	9	10
<p>Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Mediterránea de Pollo y Quinoa Ensalada de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) & Smart Balance Durazno Emp. Individuales</p> <hr/> <p>Cerdo en Salsa de Cinco Especies c/ Cilantro Picado Bok Choy Salteado c/ Salsa de Ostión Orzo Pilaf Galletas Saladas Integrales (4 pk) Naranja Fresca</p>	<p>Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Herba Bajo Smart Balance Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada California Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral & Smart Balance Ambrosia</p> <hr/> <p>Albóndigas de Pollo c/ Salsa de Pina al Curry Chicharos y Zanahoria Arroz Jazmín Rollo Integral & Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p>	<p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & Mantequilla de Maní Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Ternera y Cebada con Aderezo de Mango Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral & Smart Balance Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos Salsa de Caramelo Mezcla Capri de Verduras Arroz Jazmín Durazno Emp. Individual</p>	<p>Avena Integral Huevo Duro Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Betabel y Naranja Rollo Integral c/Smart Balance Galletas Saladas Integrales (4pk) Naranja Fresca Galletas s/ Azúcar</p> <hr/> <p>Lomo de Cerdo c/ Salsa de Miel con Ajo Camote Brócoli, Zanahoria Rollo Integral c/Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual</p>	<p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica Jitomate y Pepinos Rollo Integral (2) & Smart Balance Galletas Saladas Integrales (4pk) Mandarín Emp. Individual</p> <hr/> <p>Camarón y Cerdo en Salsa Caliente c/ Ajonjolí Mezcla Suprema de Verduras Salteadas & Cebolla Picada Arroz Frito con Pina Pera Emp. Individual</p>
13	14	15	16	**17**
<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> <hr/> <p>Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro & Lenteja c/ Aderezo de Comino al Limón Ensalada de Pepino Pan Integral (2) Manzana Fresca</p> <hr/> <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> <hr/> <p>Ensalada de Farro a las Hierbas Ensalada California Mezcla Primavera Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <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> <hr/> <p>Pavo Asado Ensalada de Zanahoria y Pasas Mezcla Primavera Pan Integral (2) Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individuales Copa de Pudín s/ Azúcar</p> <hr/> <p>Pollo en Salsa de Cúrcuma y Cacahuete Ejotes Arroz Pilaf Rollo Integral c/ 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> <hr/> <p>Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa c/ Patty de Ternera Ensalada de Frijol & Elote Mezcla Primavera Chabacano en Conserva Mayonesa & Mostaza</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa Asiática Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Manzana Fresca</p>	<p>**Celebración para Día de MLK**</p> 



Menú de Comida Asiática – Enero 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
20	21	22	23	24
Avena Integral Barra de Granola y Miel Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Vietnamita de Pollo Mezcla Primavera Ensalada de Arroz Confeti Galletas Saladas Integrales (4 pk) Durazno Emp. Individual Cerdo y Tofu en Salsa de Caramelo Zanahoria Rebanada Arroz Integral Rollo Integral & Smart Balance Manzana Fresca	Huevo Duro Cheerios Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Taco de Cerdo (Cerdo, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (4) Ensalada de Quinoa a la Mexicana Naranja Fresca Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Jazmín Pera Emp. Individual	Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Atún Pepino Marinado Asiático Frijol y Elote Pan Integral (2) Durazno Emp. Individual Pollo al Curry c/ Ajonjolí & Cebollín Picado Mezcla Suprema de Verduras Salteadas Arroz Jazmín Rollo Integral & Smart Balance Manzana Fresca	Waffle Integral c/Jalea s/ Azúcar & Smart Balance FF Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) 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 Ragú de Ternera Brócoli Arroz Pilaf Rollo Integral w/Smart Balance Cilantro Picado Mandarina Emp. Individual	Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Rebanadas de Pavo Hummus Ensalada de Brócoli & Pimiento Ensalada de Elote, Alubia, y Jitomate Pera Emp. Individual Pollo Salteado c/ Verduras Mezcla Capri de Verduras Arroz Frito c/ Pina Galletas Saladas Integrales (4 pk) Naranja Fresca
27	28	**29**	30	31
Waffle Integrales c/ Jarabe s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo al Estragón Ensalada de Brócoli & Pimiento Mezcla Primavera Galletas Integrales (4 pk) Manzana Fresca Cerdo c/ Salsa Caramelizada Cilantro Picado Zanahoria Rebanada Arroz Jazmín Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Cangrejo, Elote, & Jitomate Ensalada California Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca Pollo en Salsa de Jengibre Ejotes Arroz Frito c/ Pina Galletas Saladas Integrales (4 pk) Trozos de Pina Emp. Individual	**Celebración para Año Nuevo Lunar** 	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual Tofu c/ Cerdo & Salsa de Jitomate Bok Choy Salteado Arroz al Vapor Galletas Saladas Integrales (4pk) Mandarina Emp. Individual Galleta s/ Azúcar	Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Elote, Alubias, & Jitomate Mezcla Primavera Galletas Integrales (4 pk) Rollo Integral (2) w/Smart Balance Naranja Fresca Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo & Pimienta Zanahoria Rebanada Arroz Integral Manzana Fresca Copa de Pudín s/ Azúcar

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.

