

Comidas Hispanos al Domicilio Menú – Enero 2025



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		**1** ** Cena para Año Nuevo ** Frittata Colorada Bolitas de Papas Salchicha de Pollo y Manzana Cuernito c/ Smart Balance Galleta s/ Azucar 1% Leche	2 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) Ensalada Ranch de Pasta y Pollo Ensalada California Rollo Integral c/Smart Balance Copa de Pudín sin Azúcar Durazno 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	3 Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo s/ 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 Pavo Molido Papas de Cáscara Roja Salsa de Picadillo Mezcla de Verduras Tortillas de Maíz Blanco Integral Naranja Fresca
			9 Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Pepino Galletas Saladas Integrales (4 pk) Copa de Pudín sin Azúcar Jugo de Naranja Bacalao Empanizado Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Pilaf Tortillas de Maíz Blanco Integral (1) Piña en Trozos Emp. Individual	10 Raisin Bran Integral Yogurt Bajo s/ Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo en Cubos Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Emp. Individual Cubos de Pollo c/Salsa Ranchera Chicharos y Zanahoria Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco Integral (2) Pera Emp. Individual
6 Avena Integral Barra de Granola y Miel Huevo Duro Yogurt Baja s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Mediterránea de Quinoa y Pollo Ensalada de Jitomate y Pepino Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual Guisado Verde de Pollo Zanahoria Rebanada Frijol Pinto Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca	7 Avena Integral Yogurt Bajo s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Sodio Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada California Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Ambrosia Tacos de Pescado Palitos de Pescado c/ Salsa de Mango al Chipotle Mezcla de Verduras Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (4) Papitas Baby al Horno Mandarina Emp. Individual	8 Waffle Integral c/ Smart Balance/Jarabe sin Azúcar Yogurt Bajo s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Ternera y Cebada y Aderezo de Mango Elote, Habas y Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca Fajitas de Ternera Mezcla de Verduras de Fajitas Arroz Cilantro Limón Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Durazno Emp. Individual	16 Avena Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo s/ Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa c/ Patty de Ternera Ensalada de Frijol y Elote Chabacanos en Conserva Mayonesa & Mostaza Pollo en Cubos c/ Salsa de Pina Hui Hui Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Pilaf Naranja Fresca	**17** ** Celebración para Día de MLK** 
13 Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo de Comino y Limón Ensalada de Pepino Pan Integral (2) Manzana Fresca Pavo Molido c/ Salsa de Picadillo Papas de Cáscara Roja Mezcla Escandinava de Verduras Tortillas de Maíz Blanco Integral Durazno Emp. Individual	14 Muffin Integral de Arándanos Huevo Duro (2) Yogurt s/ Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Farro a las Hierbas con Nueces, Queso Feta Ensalada California Mezcla Primavera Pera Emp. Individual Carnitas de Cerdo Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana Tortillas de Maíz Blanco Galletas Surtidas s/ Azúcar Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	15 Raisin Bran Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Ensalada de Zanahorias y Pasas Mezcla Primavera Mayonesa, Mostaza Copa de Pudín s/Azúcar Pera Emp. Individual Barbacoa de Ternera Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (4) Pico de Gallo Manzana Fresca		



Comidas Hispans al Domicilio Menú – Enero 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
20 Avena Integral Barra de Granola con Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Vietnamita de Pollo Mezcla Primavera Ensalada de Arroz Confeti Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individuales Guisado de Enchilada de Ternera Casserole Mezcla de Verduras Arroz Cilantro Limón Tortilla de Maiz Blanco Integral Manzana Fresca	21 Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Platón de Taco de Cerdo (Cerdo, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mini Tortillas de Maiz Blanco Integral (4) Ensalada Mexicana de Quinoa Naranja Fresca Carne Con Chile c/ Salsa para Chili Mezcla Escandinava de Verduras Frijoles Pinto Hechos en Casa Arroz Pilaf Pera Emp. Individual	22 Raisin Bran Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Atún Pepino Marinado Asiático Ensalada de Frijol y Elote Pan Integral (2) Durazno Emp. Individual Tinga de Pollo c/Salsa Tinga Zanahoria en Cubos Arroz a la Mexicana Tortilla de Maiz Blanco Integral Manzana Fresca	23 Avena Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo, Arándanos & Albahaca Ensalada de Pepino & Jitomate Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Taco de Pescado Palitos Baby al Horno c/ Mini Tortillas de Maiz Blanco (4) Mezcla Invernal de Verduras Papitas Baby al Horno Aderezo de Chipotle & Mango Mandarina Emp. Individual	24 Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Sándwich de Pavo Pavo Rebanado Hummus Ensalada de Brócoli & Pimiento Ensalada de Cebada, Elote & Mango Pan Integral (2) Pera Emp Individual Copa de Pudín s/ Azúcar Guisado Verde Mezcla de Verduras de Fajitas Frijol Pinto Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca
27 Avena Integral Huevo Duro (2) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo al Estragón Ensalada de Brócoli & Pimiento Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mandarina Emp. Individual Enchiladas de Queso c/ Salsa Roja de Enchilada Enchilada Zanahoria & Chicharos Arroz a la Española Rollo Integral (2) w/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales	28 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Sodio Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Cangrejo, Elote & Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca Copa de Pudín s/ Azúcar Tacos de Pescado Palitos de Pescado c/ Mini Tortillas de Maiz Blanco Integral (4) Salsa Ranchera Broccoli & Frijol Negro Pina en Trozos Emp. Individual	**29** **Celebración para Año Nuevo Lunar** 	30 Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Barra de Granola & Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Cremosa de Pollo al Pesto Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral w/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Ternera en Cubos c/ Salsa de Carne c/ Chile Ejotes Arroz al Jitomate Cilantro Tortilla de Maiz Blanco Integral (1) Mandarina Emp. Individual	31 Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Sodio Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada Mediterránea de Atún Elote, Habas, & Jitomate Mezcla Primavera Galletas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca Plato de Fajitas Tiras de Pollo Mezcla de Fajitas Arroz a la Mexicana Tortilla de Maiz Blanco Integral Pina en Trozos Emp. Individual

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.

