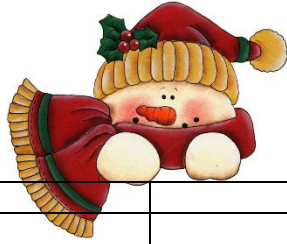




Comida sin Lactosa Menú – Enero 2025




| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <h1>January</h1> | | **1** ** Cena para Año Nuevo ** Frittata Colorada Bolitas de Papas Salchicha de Pollo y Manzana Cuernito c/ Smart Balance Galleta s/ Azúcar Leche s/ Lactosa  | 2 Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo s/ Lactosa Mezcla Primavera Ensalada de Col Rollo Integral & Smart Balance Galletas Saladas Integrales (4 pk) Pera Emp. Individual Ternera Asada c/ Gravy Marrón Espinaca Cocida Arroz Jazmín Manzana Fresca | 3 Barra de Granola & Miel Cheerios Integrales Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Chef (Huevo, Pavo Rebajado en Sodio, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Rallado s/ Lactosa) c/ Vinagreta de Limón Mezcla Primavera Rollo Integral & Smart Balance Manzana Fresca Carnitas de Cerdo c/ Salsa de Tomatillo Mezcla de Verduras Arroz al Cilantro & Jitomate Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Trozos de Pina Emp. Individual |
| | | 6 Barra de Granola & Miel Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Mediterránea de Quinoa s/ Lactosa & Pollo Mezcla Primavera Ensalada de Jitomate & Pepino Rollo Integral (2) & Smart Balance Durazno Emp. Individual Albóndigas de Pollo c/ Glaseado Agridulce Mezcla California de Verduras Orzo Pilaf Naranja Fresca | 7 Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azúcar Yogurt s/ Lactosa (2) Smart Balance Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Mexicana de Atún Ensalada California Pan Integral (2) Ambrosia Filete de Pescado c/ Salsa Asiáticos Rebanadas de Zanahoria Papitas Baby al Horno Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral & Smart Balance Mandarina Emp. Individual | 8 Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Cebada y Ternera c/ Aderezo de Mango Mezcla Primavera Ensalada de Elote, Habas, & Jitomate Rollo Integral (2) & Smart Balance Galletas Saladas Integrales (4pk) Manzana Fresca Pollo en Cubos c/ Vietnamese Caramel Sauce Verduras Capri Arroz Jazmín Trozos de Pina Emp. Individual |
| 13 Mini Bagel Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro c/ Lentejas & Aderezo de Comino & Limón Ensalada de Pepino Pan Integral (2) Manzana Fresca Pechuga de Pollo Salsa de Jitomate Deshidratados Elote & Zanahoria Tricolor Pasta Rollo Integral & Smart Balance Durazno Emp. Individual | 14 Huevo Duro (2) Barra de Granola & Miel Yogurt s/ Lactosa (2) Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Farro a las Hierbas s/ Lactosa Ensalada California Roll Integral & Smart Balance Mandarina Emp. Individual Pavo Rebanado LS c/ Gravy de Pavo Camote Mezcla Escandinava de Verduras Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual | 15 Raisin Bran Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2) Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Ensalada de Zanahoria & Pasas Mezcla Primavera Pera Emp. Individual Mayonesa & Mostaza Barbacoa de Ternera Mezcla Fiesta de Verduras Mini Corn Tortillas de Maíz Blanco Integral (4) Pico de Gallo Manzana Fresca | 16 Avena Integral Yogurt s/ Azúcar (2) Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa c/ Patty de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Frijol & Elote Chabacanos en Conserva Mayonesa & Mostaza Pollo en Cubos Salsa de Pina Hui Hui Mezcla Japonesa de Verduras Rice Pilaf Naranja Fresca | |
| | | 17 Omelet (Sencillo) Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pasta y Pollo a la Ranch s/ Lactosa Ensalada de Calabacita & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca Ternera en Cubos c/ Ranchera Sauce Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Tortilla de Maíz Blanco Integral (2) Trozos de Pina Emp. Individual | | |



Comida sin Lactosa Menú – Enero 2025

| LUNES **20** | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| **Celebración para Día de MLK** Omelet de Desayuno para Cena Salchicha de Pollo (2) Papitas Baby al Horno Verduras Capri Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca Leche s/ Lactosa  | Cheerios Integrales Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2) <hr/> Tazón de Taco de Cerdo s/ Lactosa (Cerdo, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Mini Tortilla de Maíz Blanco Integrales (4) Ensalada Mexicana de Quinoa Naranja Fresca <hr/> Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Jazmín Pera Emp. Individual | Raisin Bran Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2) <hr/> Ensalada de Atún Ensalada de Frijol & Elote Ensalada de Col Pan Integral (2) Durazno Emp. Individual <hr/> Tinga de Pollo c/ Salsa para Tinga Zanahoria en Cubos Arroz a la Española Tortilla de Maíz Blanco Integral Manzana Fresca | Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo c/ Arándanos & Albahaca s/ Lactosa Rollo Integral c/ Smart Balance Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual <hr/> Tacos de Pescado Palitos de Pescado c/ Mini Tortillas de Maíz (2) Papitas Baby al Horno Mezcla Invernal de Verduras Aderezo de Mango al Chipotle Mandarina Emp. Individual | Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Rebanado LS Ensalada de Cebada, Elote, & Mango Ensalada de Brócoli & Pimiento Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual Gelatina de Fruta s/ Azúcar <hr/> Ternera Asada c/ Salsa Burgundy Camote Espinaca Cocida Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca |
| 27 Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azúcar Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo al Estragón s/ Lactosa Ensalada de Brócoli & Pimiento Mezcla Primavera Ensalada de Orzo Mandarina Emp. Individual <hr/> Filet de Pescado Succotash Mini Tortillas de Maíz (4) Arroz a la Mexicana Salsa Ranchera Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual | 28 Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2) <hr/> Ensalada de Cangrejo, Elote & Jitomate Ensalada de California Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca <hr/> Pasta Penne c/ Salsa Marinara & Pavo Molido LS Mezcla Italiana de Verduras Trozos de Pina Emp. Individual | **29** Cheerios Integrales Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2) <hr/> Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo Ensalada de Calabacita & Jitomate Pera Emp. Individual <hr/> **Celebración para Año Nuevo Lunar** Carnitas de Cerdo c/ Salsa Verde Zanahoria & Chicharos Arroz al Cilantro Limón Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Manzana Fresca | 30 Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada de Jitomate & Pepino Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual <hr/> Filete Salisbury c/ Gravy Marrón de Champiñones Cortes de Brócoli Pure de Papa Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual | 31 Barra de Granola & Miel Cheerios Integrales LF Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2) <hr/> Ensalada Mediterránea de Atuna Ensalada de Elote, Habas & Jitomate Mezcla Primavera Pan Integral (2) Naranja Fresca Gelatina de Fruta s/ Azúcar <hr/> Ternera en Cubos c/ Salsa de Ajo & Pimienta Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Trozos de Pina 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.