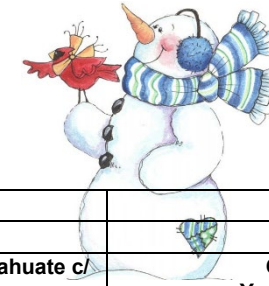




Comidas Multicultural a Domicilio Menú – Enero 2025


LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		**1** ** Cena para Año Nuevo ** Frittata Colorada Bolitas de Papa Salchicha de Pollo y Manzana Cuerna c/ Smart Balance Galleta s/ Azucar 1% Leche 	2 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Pollo y Quinoa Ensalada de Col Galletas Saladas Integrales (4pk) Mezcla Primavera Rollo Integral & Smart Balance Pera Emp. Individual Rosbif c/ Gravy Arroz a la Española Tortilla de Maíz Blanco Integral Manzana Fresca	3 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
6	7	8	9	10
Avena Integral Barra de Granola y Miel Yogurt Baja en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Mediterránea de Quinoa y Pollo Mezcla Primavera Ensalada de Jitomate y Pepino Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual Albóndigas de Pollo c/ Glaseado Agridulce Mezcla California de Verduras Orzo Pilaf Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca	Waffle Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada California Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Ambrosia Filete de Pescado c/ Salsa Asiática Zanahoria Rebanada Papitas Baby al Horno Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual	Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Ternera y Cebada / Aderezo de Mango Elote, Habas y Jitomate Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Manzana Fresca Pollo en Cubos Ensalada Vietnamita de Caramelo Verduras Capri Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Betabel y Naranja Galletas Saladas Integrales (4 pk) Durazno Emp. Individual Lomo de Cerdo Camote Brócoli y Zanahoria Rollo Integral (2) & Smart Balance Manzana Fresca	Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica 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
13	14	15	16	**17**
Mini Bagel Integral c/Queso Crema Yogurt Bajo en 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) & Smart Balance Manzana Fresca Pechuga de Pollo Elote y Zanahoria Pasta Tricolor c/ Salsa de Jitomate Deshidratado & Queso Parmesano Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	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) Ensalada de Farro c/ Nueces Ensalada California Rollo Integral & Smart Balance Mandarina Emp. Individual Pavo LS c/ Gravy de Pavo Camote Mezcla Escandinava de Verduras Galletas Saladas Integrales (4 pk) Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales	Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Ensalada de Zanahorias y Pasas Mezcla Primavera Pera Emp. Individual Copa de Pudín s/ Azúcar Mayonesa & Mostaza Barbacoa de Ternera Mezcla Fiesta de Verduras Tortillas de Maíz Blanco Integral (4) Pico de Gallo Manzana Fresca	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) Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa c/ Patty de Ternera Ensalada de Frijol y Elote Mezcla de Primavera Chabacanos en Conserva Mayonesa, Mostaza Pollo en Cubos Salsa de Pina Hui Hui Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Pilaf Naranja Fresca	** Celebración para Día de MLK ** 





Comidas Multicultural a Domicilio Menú – Enero 2025

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Avena Integral Huevo Duro Barra de Granola con Miel Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Pollo Vietnamita Arroz Confeti Galletas Saladas Integrales (4 pk) Durazno Emp. Individuales Omelet de Desayuno Para Cena Salchicha de Pollo (2) Papitas Baby al Horno Verduras Capri Pan Integral (2) c/ Smart Balance Manzana Fresca	Cheerios Integrales Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) 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 (4) Naranja Fresca Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla Japonesa de Verdura Arroz Jazmín Pera Emp. Individual	Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada de Atún Ensalada de Frijol y Elote Ensalada de Col Pan Integral (2) Durazno Emp. Individual Tinga de Pollo c/ Salsa Tinga Zanahoria Picada Arroz a la Española Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Manzana Fresca	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuate c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Arándanos Albahaca & Pollo Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Ravioles de Queso c/ Salsa Marinara Brócoli Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual	Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo LS Ensalada de Brócoli y Pimiento Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual Copa de Pudín s/Azúcar Ternera Asada c/ Salsa Burgundy Camote Espinaca Cocida Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca
27 Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo al Estragón Ensalada de Brócoli & Pimiento Mezcla Primavera Ensalada de Orzo Mandarina Emp. Individual Fish Filet de Pescado c/ Salsa Ranchera Succotash Arroz a la Mexicana Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (4) Mezcla de Frutas Tropicales	28 Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt Bajo en Grasa Queso de Herba Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Cangrejo, Elote & Jitomate Ensalada California Pan Integral (2) & Smart Balance Naranja Fresca Copa de Pudín s/ Azúcar Pasta Penne c/ Queso Parmesano & Salsa Marinara Pavo Molido LS Mezcla Italiana de Verduras Pina en Trozos Emp. Individual	**29** **Celebración para Año Nuevo Lunar** 	30 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 Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Filete Salisbury c/ Gravy Marrón de Champiñones Cortes de Brócoli Pure de Papa Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual	31 Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Queso de Herba Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Mediterránea de Atún Mezcla Primavera Elote, Habas & Jitomate Pan Integral (2) Naranja Fresca 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/ 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%. 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.

Voluntary Contribution \$5.25 per day