



Comidas Vegetariana a Domicilio Menú – Enero 2025



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 ** Cena para Año Nuevo ** Frittata Colorada Papitas Baby Al Horno Patty de Salchicha s/ Carne c/ Gravy Country Vegetariano de Champiñones Cuernito c/ Smart Balance Galleta s/ Azucar 1% Leche <i>Feliz Año Nuevo</i>	2 Avena Integral Huevo Duro Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada Griego de Pollo sin Pollo Ensalada de Zanahoria & Pasas Mezcla Primavera Galletas Integrales (4 pk) Rollo Integral & Smart Balance Pera Emp. Individual Lasaña Vegetariana Brócoli & Coliflor Mezcla de Verduras Rollo Integral c/ Smart Balance Ambrosia	3 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Chef (Tiras de Pollo s/ Pollo, Pimiento, Elote, Queso Swiss Rallado, Zanahoria, Pepino) Rollo Integral c/ Smart Balance Vinagreta de Limon Manzana Fresca Chili a la Jardinera Rebanadas de Zanahoria Mezcla de Verduras Muffin de Maiz Queso Rallado Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual
6	7	8	9	10
Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Mediterránea de Quínoa y Pollo s/ Pollo Mezcla Primavera Ensalada de Jitomate y Pepino Galletas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual Patty de Pollo sin Pollo Empanizada Gravy Country Vegetariano de Champiñones Zanahoria y Chicharos Orzo Pilaf Vegetariano Durazno Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Herba Bajo en Grasa Smart Balance Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Chuleta de Tofu a la Toscana Ensalada California Galletas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Ambrosia Filete Vegetariano c/ Salsa Diana Vegetariana Papas de Cascara Roja al Horno Mezcla de Verduras Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Huevo Duro (2) Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Cebada c/ Aderezo Vegano de Mango Tiras de Pollo sin Pollo Elote, Alubias y Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca Lasaña Vegetariana Brócoli & Verduras Capri Rollo Integral c/ Smart Balance Galletas Integrales (4pk) Naranja Fresca	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Durazno Emp. Individual Tofu Vietnamita al Limoncillo Col Rizado Arroz Jazmín Trozos de Pina Emp. Individual	Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Tiras de Pollo sin Pollo Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate Galletas Integrales (4pk) Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Emp. Individual Frittata de Queso Cheddar c/ Pimiento Rojo & Calabacitas Mezcla Invernal de Verduras Arroz a la Mexicana Vegetariano Rollo Integral & Smart Balance Manzana Fresca
13	14	15	16	17
Mini Bagel Integral (2) c/Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Sándwich de Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Frijol Negro & Lentejas c/ Aderezo de Comino & Limón Pan Integral (2) Pera Emp. Individual Filete Vegetariano c/ Jitomates Savory Asados Mezcla Escandinava de Verduras Pure de Papa Rollo Integral & Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar Huevo Duro (2) Yogurt sin Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Farro a las Hierbas c/ Nueces Tiras de Pollo sin Pollo Ensalada California Mezcla Primavera Mandarina Emp. Individual Raviolos de Queso c/ Salsa Marinara Brócoli & Polenta Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	Cheerios Integrales Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Pasta c/ Calabaza Butternut c/ Queso Feta Chuleta de Tofu Ensalada de Zanahoria y Pasas Pan Integral & Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Albóndigas de Carne sin Carne Mezcla Fiesta de Verduras Arroz al Cilantro Limón Vegetariano Galletas Integrales (2pk) Manzana Fresca	Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Smart Balance Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Hamburguesa Vegetariana Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Hamburguesa s/ Carne (Mayonesa, Mostaza, Jitomate Rebanado, Queso) Ensalada de Frijol y Elote Mezcla de Primavera Chabacanos en Conserva Chuleta de Tofu c/ Salsa Asiática Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Pilaf Mandarina Emp. Individual	Omelet (Sencillo) Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Muffin Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pasta y Pollo sin Pollo a la Ranch Ensalada de Calabacita y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual Tenders de Pollo sin Pollo c/ Salsa Ranchera Mezcla Invernal de Verduras Frijol Pinto Tortilla de Maiz Blanco Integral (2) Trozos de Pina Emp. Individual





Comidas Vegetariana a Domicilio Menú – Enero 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
20	21	22	23	24
** Celebración para Día de MLK** 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 1% Leche 	Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) 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 (4) Naranja Fresca Patty Empanizada de Pollo sin Pollo Salsa Vegetariana de Chabacano Pure de Papa Succotash Rollo Integral & Smart Balance Pera Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) Ensalada Vegetariana de Pollo sin Pollo al Curry Pepino Marinada Asiático Rollo Integral & Smart Balance Galletas Integrales (4 pk) Durazno Emp. Individual Quiche de Espinaca y Champiñones Papitas Baby Asadas Mezcla Escandinava de Verduras Rollo Integral & Smart Balance Naranja Fresca	Raisin Bran Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo s/ Pollo Y Arándanos Ensalada de Jitomate y Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral & Smart Balance Piña en Trozos Emp. Individual Chuleta de Tofu Salsa Vegetariana de Coco y Curry Arroz Jazmín Zanahoria Rebanada Mandarina Emp. Individual	Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Hamburguesa Vegetariana Bollo de Hamburguesa Integral c/ Patty de Hamburguesa s/ Carne Ensalada de Brócoli & Pimiento Mezcla Primavera Mayonesa & Mostaza Pera Emp Individual Natilla de Huevo s/ Azúcar Filetes de Pollo s/ Pollo Mezcla de Verduras Pasta Fetuccini Salsa Criolla Vegetariana Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca
27	28	**29**	30	31
Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Barra de Granola & Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo s/ Pollo & Estragón Ensalada de Brócoli & Pimiento Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/Smart Balance Mandarina Emp. Individual 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	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Chuleta de Tofu a la Toscana c/ Ensalada de Alubias c/ Ensalada California Galletas Integrales (4 pk) Rollo Integral / Smart Balance Naranja Fresca Albóndigas de Carne s/ Carne Gravy Marrón Vegetariano de Champiñones Pure de Papa & Zanahoria Rollo Integral w/Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual	Waffle Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Pan Integral c/ Queso Cottage Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Sándwich de Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Jitomate & Calabacitas Mezcla Primavera Pan Integral (2) Pera Emp. Individual ** Celebración para Año Nuevo Lunar** Tenders de Pollo s/ Pollo Salsa Florentina Vegetariana Verduras Capri Arroz al Cilantro Limón Manzana Fresca	Huevo Duro (2) Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Cremosa de Pollo s/ Pollo & Pesto Ensalada de Jitomate & Pepino Rollo Integral /Smart Balance Galletas Integrales (4 pk) Durazno Emp. Individual Macarrones c/ Queso Jitomates en Cubos Mezcla Escandinava de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Emp. Individual	Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Cheerios Integrales & Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada Harvest c/ Arándanos c/ Aderezo Italiana Tiros de Pollo s/ Pollo Ensalada de Elote, Alubias & Jitomate Rollo Integral w/Smart Balance Galletas Integrales (4 pk) Naranja Fresca Filet de Pescado Mezcla de Verduras c/ Arroz Integrales Salsa Vegetariana de Hierbas al Limón 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.

