

Comida Asiática Menu - Febrero 2025




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Barra de Granola & Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Pollo c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca</p> <p>Pescado en Salsa de Jitomate Cebollin Picado Gai Lan Salteado Arroz Pilaf Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual</p>	<p>4</p> <p>Avena Integral Huevo Duro (2) Pasitas Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Cuscús y Queso Feta Ensalada de Jitomate y Calabacita Galletas Saladas Integrales (4 pk) Manzana Fresca</p> <p>Pollo al Limoncillo c/ Perejil Picado Zanahoria y Chicharo Arroz Jazmín Rollo Integral (2) & Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p>	<p>5</p> <p>Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete / Jalea s/ Azúcar Cheerios Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente Ternera Asada Mezcla primavera Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual Copa de Pudín s/ Azúcar</p> <p>Pollo al Tamarindo c/ Ajonjolí Cortes de Brócoli Arroz Jazmín Pera Emp. Individual</p>	<p>6</p> <p>Avena Integral Jugo de Naranja Piña & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Taco de Ternera (Ternera Molida, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Aderezo Cilantro Limón Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Manzana Fresca</p> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Pao Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Rollo Integral (2) & Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>7</p> <p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Pollo Pollo en Cubos c/ Pimiento y Jitomate Pepino Marinado Asiático Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mezcla de Frutas Tropicales</p> <p>Ragú de Ternera Bok Choy Salteado c/ Salsa de Ostión Arroz al Cilantro Limón Rollo Integral (2) & Smart Balance Manzana Fresca</p>
<p>10</p> <p>Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Smart Balance Jugo de Naranja Piña & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Pasta c/ Pollo a la Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral & Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <p>Salteado de Ternera con Chicharos de Nieve c/ Pimiento de Rojo Picado Gai Lan Salteado Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales (4 pk) Manzana Fresca</p>	<p>11</p> <p>Muffin Integral de Arándanos Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Atún a la Provenzal Ensalada de Jitomate y Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Trozos de Pina Emp. Individual Copa de Pudín s/ Azúcar</p> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa de Limoncillo Ejotes Fideos Frito Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>12</p> <p>Cheerios Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Sándwich de Pastel de Carne Bollo Integral de Hamburguesa c/ Pastel de Carne Elote, Alubia y Jitomate Mezcla Primavera Mandarín Emp. Individual Cátsup</p> <p>Pechuga de Pollo c/ Salsa de Coco al Curry Zanahoria Rebanada Fideo de Huevo Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p>	<p>13</p> <p>Mini Bagel Integral / Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <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> <p>Cerdo c/ Glaseado Agrdulce Broccoli y Coliflor Arroz Frito con Pina Manzana Fresca</p>	<p>14</p> <p>Cheerios Integral Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada del Chef (Rebanadas de Pavo Bajo en Grasa, Huevo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Queso Suizo Rallada) Mezcla Primavera Rollo Integral & Smart Balance Galletas Saladas Integrales (4 pk) Vinagreta de Limón Manzana Fresca</p> <p>**Celebración de San Valentín** Pollo Alfredo Pasta Fettuccini c/ Salsa Alfredo Pechuga de Pollo Mezcla de Verduras Italianas Pastel de Fresa Trozos de Piña Emp. Individual</p>
<p>**17**</p> <p>**Celebracion para Dia de los Presidentes**</p> <p>Ternera Asada c/ Salsa Marrón de Champiñones Mezcla de Verduras Capri Patatas Asadas en Trozos Rojos Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pastelito de Cerezas IW Mandarina Emp. Individual 1% Leche</p>	<p>18</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> <p>Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada California & Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral & Smart Balance Ambrosia</p> <p>Albóndigas de Pollo c/ Salsa de Pina al Curry Chicharos y Zanahoria Arroz Jazmín Rollo Integral & Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p>	<p>19</p> <p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar & Mantequilla de Maní Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <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> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa de Caramelo Mezcla Capri de Verduras Arroz Jazmín Durazno Emp. Individual</p>	<p>20</p> <p>Avena Integral Huevo Duro Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <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> <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>21</p> <p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo en Cubos Jitomate y Pepinos Rollo Integral (2) & Smart Balance Galletas Saladas Integrales (4pk) Mandarín Emp. Individual</p> <p>Camarón y Cerdo en Salsa Caliente c/ Ajonjolí Mezcla Suprema de Verduras Salteadas & Cebolla Picada Arroz Frito con Pina Pera Emp. Individual</p>



Comida Asiática Menu - Febrero 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
24	25	26	27	28
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)	Huevo Duro (2) Mini Muffin Integral de Arándanos Yogurt Bajo en Grasa Queso de Herba Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)	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)	Omelet Sencillo Yogurt Bajo en Grasa (2) Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar Smart Balance Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro & Lenteja c/ Aderezo de Comino al Limón Ensalada de Pepino Pan Integral (2) Manzana Fresca	Ensalada de Farro a las Hierbas Ensalada California Mezcla Primavera Mandarina Emp. Individual	Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Ensalada de Zanahoria y Pasas Mezcla Primavera Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individuales Copa de Pudín s/ Azúcar	Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa c/ Patty de Ternera Ensalada de Frijol & Elote Mezcla Primavera Chabacano en Conserva Mayonesa & Mostaza	Pasta c/ Pollo a la Ranch Calabacita y Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Manzana Fresca
Fideos de Arroz c/ Pollo y Verdura Bok Choy Salteado c/ Salsa de Ostión Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca	Pescado al Horno c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Suprema de Verduras Salteadas Fideo Frito c/ Cilantro Picado Rollo Integral (2) & Smart Balance Naranja Fresca	Pollo en Salsa de Cúrcuma y Cacahuete Ejotes Arroz Pilaf Rollo Integral c/ Smart Balance Cebollín Picado Mezcla de Frutas Tropicales	Pollo en Cubos c/ Salsa Asiática Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Manzana Fresca	Ternera Vietnamita al Curry c/ Cebolla Picada Zanahoria Rebanada Arroz Jazmín Rollo Integral & 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.