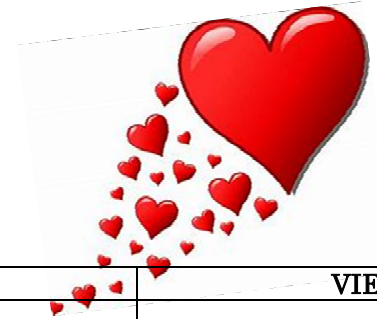
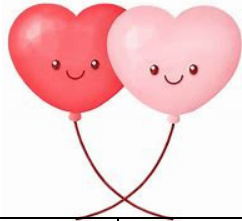


Comidas Hispans al Domicilio - Febrero 2025


LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Raisin Bran Integral Yogurt s/ Grasa (2) Barra de Granola & Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Pollo c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Healthy de Verduras Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual <hr/> Barbacoa de Ternera Frijol Pinto Mezcla de Verduras Mini Tortillas de Maiz Blanco (4) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Avena Integral Huevo Duro (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Cuscús c/ Queso de Feta Calabacita & Jitomate Galletas Saladas Integrales (4 pk) Manzana Fresca <hr/> Albóndigas de Pollo Mezcla Escandinava de Verduras Salsa Cremosa de Champiñones Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Arroz Jazmín Mandarina Emp. Individual	Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Cheerios Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Sodio Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Tailandesa Crujiente de Cítrica c/ Ternera Asada Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual <hr/> Cerdo Deshebrado c/ Salsa Chile Verde Frijol Pinto & Brócoli Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Arroz al Jitomate y Cilantro Pera Emp. Individual	Avena Integral Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Taco de Ternera (Ternera Molida, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Aderezo Cilantro Limón Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pina en Trozos Emp. Individual <hr/> Pescado Empanizado c/ Salsa Pico de Gallo Zanahoria Rebanada Arroz Integral Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Naranja Fresca	Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Raisin Bran Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Pollo Pollo en Cubos c/ Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Pepino Marinado Asiático Rollo Integral c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual <hr/> Carne Con Chile Verduras de la Mezcla de Fajitas Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Arroz a la Española Manzana Fresca
10	11	12	13	14
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) <hr/> Ensalada Ranch de Pasta y Pollo Ensalada California Rollo Integral c/Smart Balance Copa de Pudín sin Azúcar Durazno Emp. Individual <hr/> Carnitas de Cerdo c/ Salsa de Tomatillo Frijol Kidney & Garbanzo Mezcla de Verduras de Fajitas Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (4) Manzana Fresca	Barra de Granola y Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Atún a la Provenzal Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2) Piña en Trozos Emp. Individual <hr/> Pavo Molido Papas de Cáscara Roja Salsa de Picadillo Mezcla de Verduras Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Naranja Fresca	Raisin Bran Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Sándwich de Pastel de Carne Bollo Integral de Hamburguesa c/ Pastel de Carne Elote, Habas y Jitomate Mezcla Primavera Mandarina Emp. Individual Cátsup <hr/> Fajitas de Terneras Mezcla de Verduras de Fajitas Brócoli Arroz Cilantro Limón Tortillas de Maíz Blanco Integral (1) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Avena Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Griega de Pollo y Quinoa Ensalada de Zanahoria y Pasas Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Balsámico Rollo Integral c/Smart Balance Pera Emp. Individual <hr/> Filete de Tilapia c/ Aderezo de Chipotle y Mango Mezcla Invernal de Verduras Arroz Pilaf Tortillas de Maíz Blanco Integral (1) Manzana Fresca	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada del Chef (Rebanadas de Pavo Rebajado en Sodio, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Suizo Rallado) Vinagreta de Limón Ensalada de Frijol y Elote Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca <hr/> **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
17	18	19	20	21
Celebracion para Dia de los Presidentes <hr/> Ternera Asada c/ Salsa Marrón de Champiñones Mezcla de Verduras Capri Papas Asadas en Cascaras Rojas Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pastelito de Cerezas IW Mandarina Emp. Individual 1% Leche	Avena Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Sodio Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada California Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Ambrosia <hr/> Tacos de Pescado Palitos de Pescado c/ Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (4) Salsa de Mango al Chipotle Mezcla de Verduras Papitas Baby al Horno Mandarina Emp. Individual	Waffle Integral c/ Smart Balance/Jarabe sin Azúcar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Ternera y Cebada y Aderezo de Mango Elote, Habas y Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca <hr/> Fajitas de Ternera Mezcla de Verduras de Fajitas Arroz Cilantro Limón Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Durazno Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) <hr/> 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	Raisin Bran Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo en Cubos Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Emp. Individual <hr/> Cubos de Pollo c/Salsa Ranchera Chicharos y Zanahoria Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco Integral (2) Pera Emp. Individual



Comidas Hispanos al Domicilio - Febrero 2025

LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)	Muffin Integral de Arándanos Huevo Duro (2) Yogurt s/ Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Raisin Bran Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)	Avena Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo s/ Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Omelet (Sencillo) Barra de Granola y Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 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	Ensalada de Farro a las Hierbas con Nueces, Queso Feta Ensalada California Mezcla Primavera Pera Emp. Individual	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	Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa c/ Patty de Ternera Ensalada de Frijol y Elote Chabacanos en Conserva Mayonesa & Mostaza	Ensalada Ranch de Pasta y Pollo Ensalada de Calabacita y Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca
Pavo Molido c/ Salsa de Picadillo Papas de Cáscara Roja Mezcla Escandinava de Verduras Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Durazno Emp. Individual	Carnitas de Cerdo Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana Tortillas de Maíz Blanco (2) Galletas Surtidas s/ Azúcar Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Barbacoa de Ternera Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (4) Pico de Gallo Manzana Fresca	Pollo en Cubos c/ Salsa de Pina Hui Hui Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Pilaf Naranja Fresca	Ternera en Cubos c/ Salsa de Chile Verde Brócoli Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Arroz Integral Piña 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.