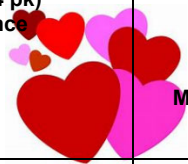
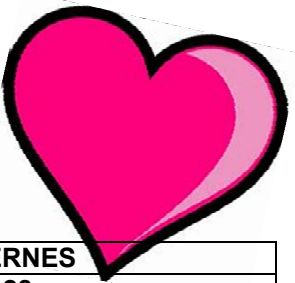




Comida sin Lactosa Menu- Febrero 2025

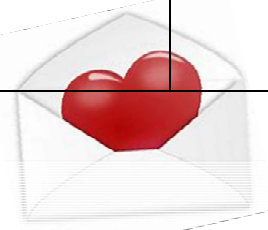
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Cheerios Integrales Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Lactosa (2) Smart Balance Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Pollo c/ Ejotes & Jitomate Ensalada Healthy de Verduras Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Ternera en Cubos Salsa Estofada s/ Lactosa Chicharos & Zanahoria Estofado de Verduras Arroz Jazmín Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Raisin Bran Integral Huevo Duro (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche sin Lactosa (2) Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta s/ Lactosa Ensalada de Calabacita & Jitomate Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mandarina Emp. Individual Fettuccini c/ Salsa Florentina & Pavo LS Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral (2) & Smart Balance Manzana Fresca	Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Tailandesa Crujiente c/ Ternera Asada Rollo Integral & Smart Balance Durazno Emp. Individual Cerdo Deshebrado c/ Salsa de Chile Verde Frijol Pinto Brócoli & Zanahoria Tortilla de Maíz Blanco Integral (2) Pera Emp. Individual	Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Taco de Ternera s/ Lactosa (Ternera Molida, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado s/ Lactosa) Mezcla Primavera Aderezo Cilantro Limón Galletas Saladas Integrales (4 pk) Trozos de Pina Emp. Individual Pollo en Cubos Bajo LS c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Rollo Integral & Smart Balance Naranja Fresca	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuates & Jalea s/ Azúcar Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo Pollo en Cubos c/ Mezcla Primavera & Pimiento Verde & Jitomate Rollo Integral & Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Carne con Chile Mezcla de Verduras de Fajitas Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Española Ambrosia
10	11	12	13	14
Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pasta y Pollo a la Ranch s/ Lactosa Mezcla Primavera Ensalada California Rollo Integral & Smart Balance Durazno Emp. Individual Pescado Empanizado Pico de Gallo Arroz a la Española Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Brócoli Manzana Fresca	Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Tuna a la Provenzal Ensalada de Jitomate & Pepino Pan Integral (2) Trozos de Pina Emp. Individual Gelatina de Fruta s/ Azúcar Asado de Pavo c/ Gravy Marrón s/ Lactosa Pure de Papa s/ Lactosa Chicharos & Zanahorias Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral & Smart Balance Naranja Fresca	Raisin Bran Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa c/ Patty de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Elote, Habas, & Jitomate Cátsup Mandarina Emp. Individual Pechuga de Pollo Salsa de Curry s/ Lactosa Fideos de Huevo Rebanadas de Zanahoria Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual	Pan Integral (2) 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 s/ Lactosa Espinaca Cocida Arroz Jazmín Manzana Fresca	Barra de Granola & Miel Cheerios Integrales Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Chef s/ Lactosa (Pavo Rebanado Bajo en Sodio, Huevo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Rallado S/ Lactosa) Vinagreta de Limón Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca **Celebración para día de San Valentín** Carnitas de Cerdo Salsa Tomatillo Mezcla de Verduras Arroz al Cilantro y Jitomate Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Trozos de Pina Emp. Individual
17 **Celebracion para Dia de los Presidentes** Albóndigas de Pollo s/ Lactosa Glaseado Agridulce Mezcla California de Verduras Orzo Pilaf Naranja Fresca Leche s/ Lactosa	18 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	19 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	20 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Heart Healthy de Garbanzo s/ Lactosa Ensalada de Betabel & Naranja Galletas Saladas Integrales (4 pk) Durazno Emp. Individual Lomo de Cerdo Camote Brócoli & Zanahorias Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Manzana Fresca	21 Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Tailandesa Crujiente & Cítrica c/ Salsa Ranchera Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita & Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa Ranchera Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco Integral (2) Pera Emp. Individual






Comida sin Lactosa Menu – Febrero 2025

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Mini Bagel Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2)	Huevo Duro (2) Barra de Granola & Miel Yogurt s/ Lactosa (2) Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance	Raisin Bran Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche s/ Lactosa (2)	Avena Integral Yogurt s/ Azúcar (2) Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance	Huevo Duro (1) Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance
Ensalada de Atún Ensalada de Frijol Negro c/ Lentejas & Aderezo de Comino & Limón Ensalada de Pepino Pan Integral (2) Manzana Fresca	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	Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado Ensalada de Zanahoria & Pasas Mezcla Primavera Pera Emp. Individual Mayonesa & Mostaza	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	Jugo de Naranja & 1% Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pasta y Pollo al a Ranch s/ Lactosa Ensalada de Calabacita & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca
Tri-Color Pasta c/ Salsa de Jitomate Deshidratados Pechuga de Pollo Elote & Zanahoria Rollo Integral & Smart Balance Durazno Emp. Individual	Pavo Rebanado LS c/ Gravy de Pavo s/ Lactosa Camote Mezcla Escandinava de Verduras Galletas Saladas Integrales (4 pk) 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 Ranchera Sauce Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) 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.