

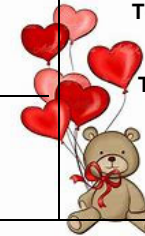
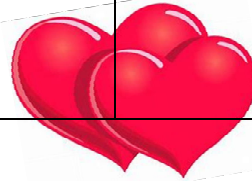
## Comidas Multicultural a Domicilio Menu- Febrero 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Barra de Granola Y Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Healthy de Verduras Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual <hr/> Ternera en Cubos c/ Gravy Estofado Verduras Estofadas Brócoli Arroz Jazmín Mezcla de Frutas Tropicales Emp.	Avena Integral Huevo Duro (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Cuscús c/ Queso de Cabra Calabacita & Jitomate Galletas Saladas Integrales (4 pk) Mandarina Emp. Individual <hr/> Pavo Rebanado LS Fettuccini c/ Salsa Florentina Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Manzana Fresca	Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Tailandesa Crujiente de Cítrica Ternera Asada Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Copa de Pudín s/ Azúcar <hr/> Cerdo Deshebrado c/ Salsa Verde Frijol Pinto Brócoli & Zanahoria Tortilla de Maíz Blanco Integral (2) Pera Emp. Individual	Avena Integral Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azúcar Smart Balance Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Taco de Ternera (Ternera Molida, Frijol Pinto, Corn, Queso Rallado) Aderezo Cilantro Limón Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Pina en Trozos Emp. Individual <hr/> Pollo en Cubos LS c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Integral Rollo Integral & Smart Balance Naranja Fresca	Raisin Bran Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Pollo Pollo en Cubos c/ Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Galletas Saladas Integrales (4pk) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual <hr/> Quiche de Champiñones Mezcla de Verduras Papitas Baby al Horno Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Ambrosia
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Smart Balance Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Pollo a la Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral & Smart Balance Durazno Emp. Individual <hr/> Pescado Empanizado c/ Pico de Gallo Brócoli Arroz a la Española Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Manzana Fresca	Cheerios Integrales Yogurt Bajo en 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/> 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	Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en 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/> Pechuga de Pollo Salsa de Coco y Curry Zanahoria Rebanada Fideos de Huevo Galletas Saladas Integrales (4pk) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete y Jalea s/ Azúcar Yogurt sin Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Griega de Pollo y Quinoa Ensalada de Col Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Balsámico Rollo Integral c/Smart Balance Pera Emp. Individual <hr/> Ternera Asada c/ Gravy Marrón Espinaca Cocida Arroz Jazmín Manzana Fresca	Cheerios Integrales Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada del Chef (Pavo Rebanado Bajo en Sodio, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Suizo Rallado) Vinagreta de Limón Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca <hr/> <b>**Celebración de San Valentín**</b> Pollo Alfredo Pasta Fettuccini c/ Salsa Alfredo & Pechuga de Pollo Mezcla de Verduras Italianas Pastel de Fresa Trozos de Piña Emp. Individual
<b>**17**</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>**Celebracion para Dia de los Presidentes**</b> 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	Waffle Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Smart Balance Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada California Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Ambrosia <hr/> 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) <hr/> 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 <hr/> Pollo en Cubos Salsa 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) <hr/> Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Betabel y Naranja Galletas Saladas Integrales (4 pk) Durazno Emp. Individual <hr/> 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) <hr/> Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica 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 Multicultural a Domicilio Menu- Febrero 2025

LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)	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)	Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2)	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)	Omelet (Sencillo) Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt Bajo en 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) & Smart Balance Manzana Fresca	Ensalada de Farro c/ Nueces Ensalada California Rollo Integral & Smart Balance Mandarina Emp. Individual	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	Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa c/ Patty de Ternera Ensalada de Frijol y Elote Mezcla de Primavera Chabacanos en Conserva Mayonesa, Mostaza	Ensalada de Pollo a la Ranch Ensalada de Calabacita y Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca
Pasta Tricolor c/ Salsa de Jitomate Deshidratado & Queso Parmesano Pechuga de Pollo Elote y Zanahoria Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual	Pavo LS c/ Gravy de Pavo Camote Mezcla Escandinava de Verduras Galletas Saladas Integrales (4 pk) Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales	Barbacoa de Ternera Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (4) Pico de Gallo Manzana Fresca	Pollo en Cubos Salsa de Pina Hui Hui Mezcla Japonesa de Verduras Arroz Pilaf Naranja Fresca	Ternera de Cubos c/ Salsa Ranchera Brócoli y Zanahoria Arroz Integral Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Pina 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.

