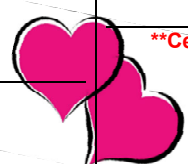
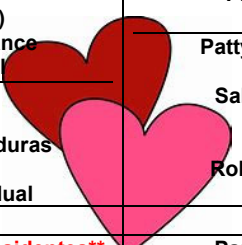




## Comidas Vegetariana a Domicilio Menú – Febrero 2025

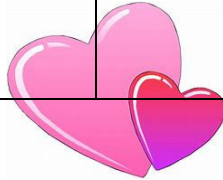
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Pollo s/ Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Healthy de Verduras Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual <hr/> Omelet Sencillo de Desayuno Para Cena Chicharo & Zanahoria Papas de Cascara Roja al Horno Rollo Integral c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Avena Integral Huevo Duro (2) Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada de Calabacita & Jitomate Galletas Saladas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca <hr/> Patty de Pollo sin Pollo Gravy Vegetariano Mezcla Italiana de Verduras Pure de Papa Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual	Cheerios Integrales Pan Integral c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Tailandesa Crujiente de Cítrica Tiras de Pollo sin Pollo Carrifruit Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual <hr/> Guisado de Enchilada Vegetariana Brócoli Arroz al Cilantro Limón Vegetariano Pera Emp. Individual	Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Smart Balance Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Taco Vegetariana (Tiras de Pollo s/ Pollo, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Aderezo Cilantro Limón Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Pina en Trozos Emp. Individual <hr/> Filete Vegetariano c/ Salsa Tártara 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 Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate c/ Tiras de Pollo sin Pollo Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual <hr/> Quiche de Espinaca y Champiñones Mezcla de Verduras Papitas Baby al Horno Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca
e	11	12	13	14
Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azúcar & Smart Balance Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Pollo a la Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Galletas Integrales (4pk) Rollo Integral & Smart Balance Durazno Emp. Individual <hr/> Tiras de Pollo sin Pollo c/ Salsa Polinesia Mezcla Escandinavia de Verduras Arroz Jazmín Trozo de Pina Emp. Individual **17**	Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa Queso de Herba Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Provenzal de Tofu Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2) Piña en Trozos Emp. Individual Galleta s/ Azúcar <hr/> Patty de Pollo sin Pollo Empanizada Gravy Vegetariano Salsa Vegetariana de Chile Verde Frijol Pinto Brócoli Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca	Cheerios Integrales Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Bollo de Hamburguesa Integral Hamburguesa Vegetariana (Mayonesa, Mostaza, Rebanada de Jitomate, Lechuga, Queso) Ensalada Healthy de Verduras Mandarina Emp. Individual <hr/> Filete Vegetariano c/ Salsa Tártara Pure de Papa Ejotes Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete y Jalea s/ Azúcar Huevo Duro Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Griega de Pollo sin Pollo y Quinoa Ensalada de Zanahoria y Pasas Galletas Integrales (4pk) Rollo Integral c/Smart Balance Pera Emp. Individual <hr/> Lasaña Vegetariana Brócoli y Coliflor Mezcla de Verduras Rollo Integral & Smart Balance Ambrosia	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete y Jalea s/ Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada del Chef (Tiras de Pollo s/ Pollo, Huevo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Suizo Rallado) Vinagreta de Limón Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca **Celebración para día de San Valentín** Chili a la Jardinera c/ Queso Rallado Rebanadas de Zanahoria Mezcla de Verduras Muffin de Maíz Integral Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual
**17**	18	19	20	21
<b>**Celebración para Día de los Presidentes**</b> Patty de Pollo s/ Pollo Empanizada c/ Gravy Country Vegetariano de Champiñones Zanahoria y Chicharos Orzo Pilaf Vegetariano Durazno Emp. Individual 1% Leche	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) <hr/> Chuleta de Tofu a la Toscana Ensalada California Galletas Integrales (4 pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Ambrosia <hr/> 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) <hr/> Ensalada de Cebada c/ Aderezo Vegano de Mango Tiras de Pollo sin Pollo Elote, Alubias y Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca <hr/> 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) <hr/> Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Pepino Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4 pk) Durazno Emp. Individual <hr/> 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) <hr/> 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 <hr/> Frittata de Queso Cheddar c/ Pimiento Rojo & Calabacitas Mezcla Invernal de Verduras Arroz a la Mexicana Vegetariano Rollo Integral & Smart Balance Manzana Fresca





## Comidas Vegetariana a Domicilio Menú – Febrero 2025

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
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 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.

