



Comidas Asiáticas Menu- Marzo 2025



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Bolsa de Avena Integral Barra de Granola y Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Mediterránea de Quinoa y Pollo Ensalada de Frijol Negro y Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual</p> <p>Albóndigas de Pollo c/ Salsa de Pina Huli Huli Mezcla California de Verduras Arroz Frito de Pina Naranja Fresca</p>	<p>4</p> <p>Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Queso de Herba Bajo en Grasa Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate y Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Italiano Ambrosia s/ Azucar</p> <p>Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Dulce y Cítrica Brócoli y Zanahoria Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p>5</p> <p>Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche</p> <p>Ensalada de Cebada con Aderezo de Mango c/ Rebanada de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Rollo Integral (2) Galletas Saladas Integrales (4pk) Manzana Fresca</p> <p>Pollo Vietnamita Pollo en Cubos c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Mezcla Capri de Verduras Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual</p>	<p>6</p> <p>Cheerios Integrales Huevo Duro (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Betabel & Naranja Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual</p> <p>Cerdo en Salsa de Cinco Especies Verduras Mixtas Arroz Jazmín Rollo Integral (2) Cilantro Picado Naranja Fresca</p>	<p>**7**</p> <p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance FF Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate Rollo Integral Mandarina Emp. Individual</p> <p>**Cena para Mes Nacional de la Nutrición** Salmon al Horno w/ Salsa de Mango Brócoli & Zanahorias Arroz Integral Pera Emp. Individual Yogurt Bajo en Grasa c/ Granola Integral</p>
<p>10</p> <p>Mini Bagel Integral c/ Cream Cheese Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Tuna Ensalada de Frijol Negro y Lentejas c/ Aderezo de Comino y Limón Spring Mix Pan Integral (2) Aderezo Italiano Manzana Fresca</p> <p>Pollo c/ Fideos de Arroz y Verduras Gai Lan Salteado Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual</p>	<p>11</p> <p>Pan Integral w/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Pollo y Pasta c/ Aderezo de Semilla de Amapola Ensalada de Farro a la Hierbas c/ Nueces y Queso Feta</p> <p>Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual</p> <p>Pechuga de Pollo / Salsa de Naranja Bok Choy Salteado Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>12</p> <p>Raisin Bran Integral FF Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado y Mezcla Primavera Ensalada de Pimiento Verde & Jitomate Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual</p> <p>Pescado al Horno c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Suprema de Verduras Salteadas Arroz Pilaf Rollo Integral Cilantro Picado Manzana Fresca</p>	<p>13</p> <p>Muffin de Arándanos Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa w/ Patty de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Frijol Negro & Elote Mayonesa & Mostaza Durazno Emp. Individual</p> <p>Pollo Huli Huli Pollo en Cubos w/ Salsa de Pina Huli Huli Mezcla Oriental de Verduras Fideos de Huevos Fritos en Sartén Galletas Saladas Integrales (2pk) Naranja Fresca Galleta s/ Azucar</p>	<p>14</p> <p>Pan Integral (2) w/ Mantequilla de Cacahuate & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Ensalada de Calabacitas & Jitomate Mezcla de Primavera Rollo Integral (2) c/Smart Balance Aderezo Italiano Manzana Fresca</p> <p>Ternera Vietnamita al Curry Rebanadas de Zanahoria Arroz Jazmín Cebolla Picado Trozos de Pinas Emp. Individual</p>
<p>**17**</p> <p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada de Arroz Confetti Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual</p> <p>**Cena para Día De San Patricio** Ternera Asada c/ Gravy Marrón de Champiñones Repollo & Zanahoria Pasta Fettuccini Manzana Fresca Taza de Pastel de Crema de Limón</p>	<p>18</p> <p>Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Tazón de Taco de Cerdo (Cerdo, Frijoles Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Ensalada Mexicana de Quinoa Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (3) Aderezo Cilantro Limón Naranja Fresca</p> <p>Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Mezcla Oriental de Verduras Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales 4pk Pera Emp. Individual</p>	<p>19</p> <p>Raisin Bran Integral Barra de Granola Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Pollo Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <p>Pollo al Curry Mezcla Suprema de Verduras Arroz Jazmín Cebolla Verde Picado c/ Semillas de Ajonjolí Mandarina Emp Individual</p>	<p>20</p> <p>Waffle Integral w/ Jarabe s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual</p> <p>Ragú de Ternera Brócoli Arroz Integral Cilantro Picado Manzana Fresca</p>	<p>21</p> <p>Cheerios Integrales FF Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Rebanado Mezcla Primavera Ensalada Estilo Mexicano Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual</p> <p>Salteado de Pollo Frito c/ Verduras Mezcla Capri de Verduras Zanahorias Fideos de Huevo Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca</p>





Comidas Asiáticas Menu- Marzo 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
24	25	26	27	28
Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla de Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual Filete de Pescado c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Elote & Habas Arroz Integral Manzana Fresca Galleta s/ Azucar	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo y Pasta c/ Aderezo de Semilla de Amapola Ensalada de Brócoli & Pimiento Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Naranja Fresca Pollo en Salsa Jengibre Mezcla Italiana de Verduras Arroz Frito de Pina Durazno Emp. Individual	Pan Integral c/ Queso Cottage Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Jalea s/ Azucar & Smart Balance Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo Ensalada de Calabacita & Jitomate Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Pescado en Salsa Asiática Mezcla Escandinava Arroz Jazmín Cebolla Picada Manzana Fresca	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada de Elote, Haba, & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Pollo a la Naranja Bok Choy Salteado Arroz Jazmín Mandarina Emp. Individual	Huevo Duro (1) WG Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Orange-Pineapple Juice & 1% Milk (2) Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Elote & Jitomate c/ Aderezo de Pesto Pan Integral (2) Aderezo Casero Ranch Naranja Fresca Ternera de Pimiento & Ajo Ternera c/ Salsa de Pimiento & Ajo Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Galletas Saladas Integrales (4pk) Pinas en Trozos Emp. Individual
31				
Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Galletas Saladas Intégraes (4pk) Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual Ternera en Cubos w/ Verduras Estofadas & Salsa Gravy de Estofado Brocoli Arroz Jazmín Mezcla de Frutas Tropicales 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.