



Comidas Multicultural a Domicilio Menu- Marzo 2025



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Bolsa de Avena Integral Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en 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 c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual</p> <p>Albóndigas de Pollo c/ Salsa de Pina Huli Huli Mezcla California de Verduras Orzo Pilaf c/ Verduras Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>4</p> <p>Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Queso de Herba Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2) Ambrosia s/ Azucar</p> <p>Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Crítica y Dulce Camote Brócoli y Zanahoria Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p>5</p> <p>Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en 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) c/ Smart Balance Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Casero Ranch 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>Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & Jarabe s/ Azucar Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <p>Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Betabel & Naranja Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual</p> <p>Tacos de Pescado Mini Tortillas de Maíz Blanco (4) w/ Tiras de Pescado (3) Pico de Gallo Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Mandarina Emp. Individual</p> 	<p>**7**</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt Bajo en 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 (2) Mandarina Emp. Individual</p> <p>**Cena para Mes Nacional de la Nutrición** Salmon al Horno w/ Salsa de Mango Brócoli Arroz Integral Pera Emp. Individual Yogurt Bajo en Grasa c/ Granola Integral</p>
<p>10</p> <p>WG Mini Bagel w/ Cream Cheese Yogurt Bajo en 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 Pan Integral (2) Manzana Fresca</p> <p>Rebanadas de Pavo c/ Salsa Gravy de Pavo Camote Mezcla Escandinava de Verduras Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual</p>	<p>11</p> <p>Pan Integral w/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en 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 Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual</p> <p>Pasta Tricolor c/ Salsa de Jitomates Deshidratados & Pechuga de Pollo Elote & Zanahorias Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca</p>	<p>12</p> <p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en 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>Barbacoa de Ternera Pico de Gallo Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Manzana Fresca</p>	<p>13</p> <p>Muffin de Arándanos Yogurt Bajo en 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 Chabacanos en Conserva</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 de Chocolate s/ Azucar</p>	<p>14</p> <p>Pan Integral (2) w/ Mantequilla de Cacahuete & Jarabe s/ Azucar Yogurt Bajo en 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 c/Smart Balance Aderezo Italiano Manzana Fresca</p> <p>Guisado Enchiladas Vegetarianas Brócoli & Zanahoria Tortilla de Maíz Blanco Integral(1) Arroz Integral Trozos de Pinas Emp. Individual</p>
<p>**17**</p> <p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Huevo Duro Yogurt Bajo en 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 y 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>Huevo Duro (2) 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 Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <p>Ravioles de Queso c/ Salsa Marinara Brócoli Mezcla Italiana de Verduras Mandarina Emp Individual</p>	<p>20</p> <p>Waffle Integral w/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Yogurt Bajo en 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 c/ Smart Balance Aderezo Casero Ranch Durazno Emp. Individual</p> <p>Tinga de Pollo w/ Salsa de Tinga Rebanadas de Zanahorias Arroz a la Española Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Manzana Fresca</p> 	<p>21</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <p>Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Rebanado Ensalada Estilo Mexicano Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual</p> <p>Asado de Ternera c/ Salsa Burgundy Camote Espinaca Cocida Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca</p>





Comidas Multicultural a Domicilio Menu- Marzo 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	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 c/ Smart Balance Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual Filete de Pescado c/ Salsa Ranchera Elote & Habas Arroz a la Mexicana Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa 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 Pasta Penne w/ Salsa Marinara Pavo Molido Bajo en Sodio Mezcla Italiana de Verduras Queso Parmesano (1pkt) Pinas en Trozos Emp. Individual	Pan Integral c/ Queso Cottage Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Jalea s/ Azucar & Smart Balance Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo Ensalada de Calabacita & Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Carnitas de Cerdo c/ Salsa de Tomatillo Mezcla Fiesta de Verduras Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) 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 Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Filete Salisbury c/ Salsa Gravy de Champiñones Cortes de Brócoli Pure de Papa Galletas Saladas Integrales (4pk) Mandarina Emp. Individual	Huevo Duro (1) WG Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 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 Terneras en Cubos c/ Salsa de Pimiento & Ajo Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Pinas en Trozos Emp. Individual
31				
Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual Ternera en Cubos w/ Verduras Estofadas & Salsa Gravy de Estofado Broccoli 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.

Voluntary Contribution \$5.25 per day