



Comidas Sin Lactosa a Domicilio Menu- Marzo 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Bolsa de Avena Integral Barra de Granola y Miel Yogurt S/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Mediterránea de Quinoa y Pollo s/ Lactosa Ensalada de Frijol Negro y Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual</p> <p>Albóndigas s/ Carne c/ Salsa de Pina Huli Huli Zanahorias Orzo Pilaf de Verduras Naranja Fresca</p>	<p>4</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2)</p> <p>Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <p>Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Crítica y Dulce Camote Brócoli y Zanahoria Rollo Integral (2) Manzana Fresca</p>	<p>5</p> <p>Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Pan Integral Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa</p> <p>Ensalada de Cebada con Aderezo de Mango c/ Rebanada de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Rollo Integral (2) 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 & Jalea s/ Azucar Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2)</p> <p>Ensalada Heart Healthy de Garbanzo s/ Lactosa Ensalada de Betabel & Naranja Rollo Integral 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 s/ Lactosa Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)</p> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate s/ Lactosa Rollo Integral (2) 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 Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2) 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 s/ Lactosa Camote Mezcla Escandinava de Verduras Rollo Integral Durazno Emp. Individual</p>	<p>11</p> <p>Pan Integral w/ Jalea s/ Azucar Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)</p> <p>Ensalada de Pollo y Pasta s/ Lactosa 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) Mandarina Emp. Individual</p> <p>Pasta Tricolor c/ Salsa de Jitomates Deshidratados s/ Lactosa & Pechuga de Pollo Elote & Zanahorias Rollo Integral Naranja Fresca</p>	<p>12</p> <p>Raisin Bran Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (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>Cheerios Integrales Pan Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (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</p>	<p>14</p> <p>Pan Integral (2) w/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Lactosa (2) Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)</p> <p>Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch s/ Lactosa Ensalada de Calabacitas & Jitomate Mezcla de Primavera Manzana Fresca</p> <p>Guisado de Enchiladas Vegetarianas s/ Lactosa Brócoli & Zanahoria Tortilla de Maíz Blanco Integral (2) Arroz Integral Trozos de Pinas Emp. Individual</p>
<p>**17**</p> <p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Huevo Duro (1) Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (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 Pai de Manzana</p>	<p>18</p> <p>Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja y Pina & Leche s/ Lactosa (2)</p> <p>Tazón de Taco de Cerdo s/ Lactosa (Cerdo, Frijoles Pinto, Elote, Queso Rallado s/ Lactosa) Mezcla Primavera Ensalada Mexicana de Quinoa Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (3) 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>Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)</p> <p>Ensalada de Pollo Arándanos & Albahaca s/ Lactosa Ensalada Asiática de Pepino Rollo Integral Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <p>Carne c/ Chile (Ternera c/ Salsa de Chili) Mezcla Escandinava de Verduras Zanahorias Frijol Pinto Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco (2) Peras Emp. Individual</p>	<p>20</p> <p>Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2)</p> <p>Ensalada Griega de Quinoa & Pollo s/ Lactosa c/ Aderezo Balsámico Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral 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 s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2)</p> <p>Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Rebanado Ensalada Estilo Mexicano s/ Lactosa Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual</p> <p>Asado de Ternera c/ Salsa Gravy s/ Lactosa Camote Espinaca Cocida Rollo Integral (2) Naranja Fresca</p>



Comidas Sin Lactosa a Domicilio Menu- Marzo 2025

LUNES 24	MARTES 25	MIERCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt s/ Lactosa Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla de Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Balsámico 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 s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo y Pasta s/ Lactosa c/ Aderezo de Semilla de Amapola s/ Lactosa Ensalada de Brócoli & Pimiento Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Balsámico Naranja Fresca Pasta Penne w/ Salsa Marinara Pavo Molido s/ Lactosa Mezcla Italiana de Verduras Trozos de Pinas Emp. Individual	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Pina & Leche s/ Lactosa (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 s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada Cremosa de Pollo & Pesto Ensalada de Elote, Haba, & Jitomate Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Asado de Ternera c/ Salsa Gravy de Champiñones s/ Lactosa Brócoli & Zanahoria Pure de Papa s/ Lactosa Galletas Saladas Integrales (4pk) Mandarina Emp. Individual	Huevo Duro (1) WG Cheerios Integrales Yogurt s/ Lactosa (2) Orange-Pineapple Juice & Milk s/ Lactosa (2) Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Elote & Jitomate c/ Aderezo de Pesto s/ Lactosa Pan Integral (2) Aderezo Balsámico 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 Cheerios Integral Yogurt s/ Lactosa (2) Jugo de Naranja & Leche s/ Lactosa (2) Ensalada de Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano s/ Lactosa Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Ternera en Cubos w/ Verduras Estofadas & Salsa de Estofado s/ Lactosa 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.