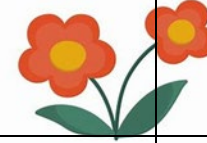




## Comidas Vegetarianas a Domicilio Menu- Marzo 2025



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p>Bolsa de Avena Integral Pan Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Mediterránea de Quinoa y Pollo s/ Pollo Ensalada de Frijol Negro y Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Patty Empanizada de Pollo s/ Pollo Salsa Gravy Country Vegetariana c/ Champiñones Chicharo &amp; Zanahoria Orzo Pilaf c/ Verduras Naranja Fresca</p>	<p><b>4</b></p> <p>Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja y Pina &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Jitomate &amp; Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual</p> <hr/> <p>Filete Vegano de Pescado Salsa Diane Vegetariana Mezcla de Verduras Pasta Fettuccini Rollo Integral Manzana Fresca</p>	<p><b>5</b></p> <p>Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja &amp; 1% Leche</p> <hr/> <p>Ensalada de Cebada con Aderezo de Mango c/ Pollo s/ Pollo Mezcla Primavera Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Rollo Integral (2) Galletas Saladas Integrales (4pk) Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Guisado de Enchiladas Vegetarianas Mezcla de Verduras Capri Arroz al Cilantro Limón Vegetariano Peras Emp. Individual</p>	<p><b>6</b></p> <p>Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní &amp; Jalea s/ Azucar Huevo Duro (1) Jugo de Naranja &amp; Pina &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Betabel &amp; Naranja Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Tofu c/ Salsa Kung pao Chicharos &amp; Zanahorias Arroz Jazmin Naranja Fresca</p>	<p><b>**7**</b></p> <p>Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo s/ Pollo Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p><b>**Cena para Mes Nacional de la Nutrición**</b> Filete Vegano de Pescado w/ Salsa de Mango Brócoli Arroz Integral Pera Emp. Individual Yogurt Bajo en Grasa c/ Granola Integral</p>
<p><b>10</b></p> <p>Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Provençal Vegetariana de Tofu Ensalada de Frijol Negro y Lentejas c/ Aderezo de Comino y Limón Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Filete Vegano de Pescado c/ Jitomates Savory Estofados Vegetariano Mezcla Escandinava de Verduras Arroz Integral Chabacanos en Conserva</p>	<p><b>11</b></p> <p>Bolsa de Avena Integral Pan Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo Grasa Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo s/ 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) Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pasta Tricolor c/ Salsa de Jitomates Deshidratados &amp; Tiras de Pollo Vegano Elote &amp; Zanahorias Polenta Rollo Integral Durazno Emp. Individual</p>	<p><b>12</b></p> <p>Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pasta, Pollo s/ Pollo &amp; Elote Ensalada de Pimiento Verde &amp; Jitomate Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (2pk) Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Albóndigas s/ Carne Glaseado Cítrico &amp; Dulce Mezcla Fiesta de Verduras Arroz al Cilantro Limón Rollo Integral (2) Manzana Fresca</p>	<p><b>13</b></p> <p>Muffin de Arándanos Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Hamburguesa Vegetariana Bollo Integral de Hamburguesa w/ Patty de Hamburguesa s/ Carne Mezcla Primavera Ensalada de Frijol Negro &amp; Elote Mayonesa &amp; Mostaza Chabacanos en Conserva</p> <hr/> <p>Chuleta de Tofu Salsa Asiática Mezcla Oriental de Verduras Arroz Pilaf Vegetariano Mandarina Emp. Individual</p>	<p><b>14</b></p> <p>Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo s/ Pollo, Pasta &amp; Ranch Ensalada de Calabacitas &amp; Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Fresca</p> <hr/> <p>Tiras de Pollo s/ Pollo c/ Salsa Ranchera Brócoli &amp; Zanahoria Frijol Pinto Tortilla de Maíz Blanco Integral (2) Arroz Integral Trozos de Pinas Emp. Individual</p>
<p><b>**17**</b></p> <p>Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar &amp; Smart Balance Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Vietnamita de Pollo s/ Pollo Ensalada de Arroz Confetti Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p><b>**Cena para Día De San Patricio**</b> Albóndigas s/ Carne c/ Gravy Marrón Vegetariano de Champiñones Repollo &amp; Zanahoria Pasta Fettuccini Manzana Fresca Taza de Pastel de Crema de Limón</p>	<p><b>18</b></p> <p>Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja y Pina &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Tazón Vegetariano de Taco (Pollo s/ Pollo, Frijoles Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Ensalada Mexicana de Quinoa Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (3) Aderezo Cilantro Limón Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Patty Empanizado de Pollo s/ Pollo Salsa Vegetariano de Chabacano Elote &amp; Habas Rollo Integral Arroz Jazmin Pera Emp. Individual</p>	<p><b>19</b></p> <p>Cheerios Integral Barra de Granola Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo s/ Pollo Arándanos &amp; Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual</p> <hr/> <p>Chuleta de Tofu Salsa Vegetariana de Coco y Curry Zanahoria Arroz Integral Mandarina Emp Individual</p>	<p><b>20</b></p> <p>Pan Integral (2) w/ Mantequilla de Maní &amp; Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja &amp; Pina &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Griega de Quinoa &amp; Pollo s/ Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Quiche de Espinacas &amp; Champiñones Mezcla Escandinavas de Verduras Arroz Vegetariano a la Española Naranja Fresca</p>	<p><b>21</b></p> <p>Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Estilo Mexicano Mezcla Primavera Pan Integral (2) Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Tiras de Pollo s/ Pollo c/ Salsa Criolla Vegetariana Mezcla de Verduras Rollo Integral Fettuccini Naranja Fresca</p>





## Comidas Vegetarianas a Domicilio Menu- Marzo 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo s/ Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla de Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual Sub Pescado c/ Salsa Ranchera Elote & Habas Arroz a la Mexicana Vegetariana Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (4) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo s/ 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 Tiras de Pollo s/ Pollo Mezcla Italiana de Verduras Queso Parmesano (1pkt) Pinas en Trozos Emp. Individual	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo s/ Pollo Ensalada de Calabacita & Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Tiras de Pollo s/ Pollo c/ Salsa Ranchera Mezcla Fiesta de Verduras Arroz al Cilantro Limón Vegetariano Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (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 s/ Pollo & Pesto Ensalada de Elote, Haba, & Jitomate Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Albóndigas s/ Carne Salsa de Gravy Marrón de Champiñones Cortes de Brócoli & Zanahorias Puro de Papa Rollo Integral Mandarina Emp. Individual	Huevo Duro (1) Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Milk (2) Ensalada Provenzal Vegetariana de Tofu Ensalada de Elote & Jitomate c/ Aderezo de Pesto Pan Integral (2) Naranja Fresca Sub de Ternera c/ Salsa Vegetariana de Pimienta & Ajo Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Rollo Integral Pinas en Trozos Emp. Individual
<b>31</b>				
Huevo Duro (1) Cheerios Integrales Pan Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo s/ Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual Hamburguesa s/ Carne de Frijol Negro c/ Salsa Gravy Country de Champiñones Vegana Broccoli & Zanahorias Arroz Integral 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