



Comidas Asiáticas Menu- Abril 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
	1 Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (2) Pan Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual Camarón y Carne de Cerdo en Salsa Picante Mezcla Suprema de Verduras Salteadas Arroz Integral Semillas de Ajonjolí y Cebolla Picada Naranja Fresca	2 Cheerios Integrales Pan Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Tailandesa Crujiente & Cítrica c/ Asado de Ternera Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Pollo en Salsa de Tamarindo Brócoli y Zanahoria Arroz Jazmín Semillas de Ajonjolí Manzana Fresca	3 Bolsa de Avena Integral Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Taco de Ternera (Ternera Molida, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Aderezo Cilantro Limón Trozos de Pina Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Naranja Fresca	**4** Raisin Bran Integral Pan Integral (2) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Pollo en Cubos Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual **Celebracion de Primavera** Pescado al Horno c/ Glaseado de Pina Camote & Chicharos Rollo Integral Pastel de Zanahoria Manzana Fresca	
	7 Pan Integral w/ Jalea s/ Azucar Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo, Pasta y Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Pescado Empanizado Salsa Glaseada Dulce y Cítrico Gai Lan Salteado Arroz Integral Manzana Fresca	8 Cheerios Integrales Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo, Elote y Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Trozos de Pina Emp. Individual Salteado de Ternera con Arvejas Chinas Brócoli Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales (2pk) Pimiento Rojo Picado Manzana Fresca	9 Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Sándwich de Pastel de Carne Pastel de Carne c/ Bollo Integral de Hamburguesa Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Mezcla Primavera Cátup Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual Pechuga de Pollo c/ Salsa de Coco y Curry Rebanadas de Zanahorias Fideo de Huevo Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual	10 Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Quinoa y Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada de Col Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Pera Emp. Individual Asado de Carne de Cerdo c/ Glaseado Dulce y Cítrico Brócoli y Coliflor Arroz Frito de Pina Manzana Fresca	11 Cheerios Integrales Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Chef (Rebanadas de Pavo, Huevo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Suizo Rallado) Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca Pollo en Salsa de Jengibre Verduras Mixtas Arroz Integral Cebolla Verde Picada Trozos de Pina Emp. Individual
	14 Bolsa de Avena Integral Barra de Granola y Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Mediterránea de Quinoa y Pollo Ensalada de Frijol Negro y Elote Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Albóndigas de Pollo c/ Salsa de Pina Huli Huli Mezcla California de Verduras Arroz Frito de Pina Naranja Fresca	15 Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate y Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Italiano Ambrosia s/ Azucar Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Dulce y Cítrica Brócoli y Zanahoria Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca	16 Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche Ensalada de Cebada con Aderezo de Mango c/ Rebanada de Ternera Mezcla Primavera Mezcla Primavera Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Rollo Integral (2) Galletas Saladas Integrales (4pk) Manzana Fresca Pollo Vietnamita Pollo en Cubos c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Mezcla Capri de Verduras Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual	17 Cheerios Integrales Huevo Duro (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Betabel & Naranja Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual Cerdo en Salsa de Cinco Especies Verduras Mixtas Arroz Jazmín Rollo Integral (2) Cilantro Picado Naranja Fresca	**18** Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Raisin Bran Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate Rollo Integral Mandarina Emp. Individual **Celebracion de Eggstravaganza** Tortellini de Queso c/ Salsa Marinara Albóndiga de Pollo Mezcla de Verduras Capri Rollo Integral Tarta de Queso de Fresa en Taza Pera Emp. Individual





Comidas Asiáticas Menu- Abril 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
21	22	23	24	25
Mini Bagel Integral c/ Cream Cheese Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	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)	Raisin Bran Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado y Mezcla Primavera Ensalada de Pimiento Verde & Jitomate Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual	Muffin de Arándanos Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa w/ Patty de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Frijol Negro & Elote Mayonesa & Mostaza Durazno Emp. Individual	Pan Integral (2) w/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Ensalada de Calabacitas & Jitomate Mezcla de Primavera Rollo Integral (2) c/Smart Balance Aderezo Italiano Manzana Fresca
Ensalada de Tuna Ensalada de Frijol Negro y Lentejas c/ Aderezo de Comino y Limón Spring Mix Pan Integral (2) Aderezo Italiano Manzana Fresca	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	Pescado al Horno c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Suprema de Verduras Salteadas Arroz Pilaf Rollo Integral Cilantro Picado Manzana Fresca	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	Ternera Vietnamita al Curry Rebanadas de Zanahoria Arroz Jazmín Cebolla Picado Trozos de Pinas Emp. Individual
28	29	30		
Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Vietnamita de Pollo Mezcla Primavera Ensalada de Arroz Confetti Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Cerdo y Tofu en Salsa de Caramelo Zanahoria Arroz Integral Manzana Fresca	Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Tazón de Taco de Cerdo (Cerdo, Frijoles Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Ensalada Mexicana de Quinoa Mini Tortillas de Maiz Blanco Integral (3) Aderezo Cilantro Limón Naranja Fresca Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Mezcla Oriental de Verduras Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales 4pk) Pera Emp. Individual	Raisin Bran Integral Barra de Granola Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Pollo al Curry Mezcla Suprema de Verduras Arroz Jazmín Cebolla Verde Picado c/ Semillas de Ajonjolí Mandarina 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