


Comidas Multicultural a Domicilio Menu- Abril 2025

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>1</p> <p>Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (2) Pan Integral Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Rebanadas de Pavo c/ Salsa Florentina Mezcla Italiana de Verduras Fettuccini Rollo Integral (2) Naranja Fresca</p> | <p>2</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente & Cítrica c/ Asado de Ternera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Cerdo Deshebrado c/ Salsa de Tomate Frijol Pinto Elote & Habas Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Manzana Fresca</p> | <p>3</p> <p>Bolsa de Avena Integral Pan Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Taco de Ternera (Ternera Molida, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Aderezo Cilantro Limón Pina en Trozos Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral (2) Naranja Fresca</p> | <p>**4**</p> <p>Raisin Bran Integral Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Italiano Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual</p> <hr/> <p>**Celebracion de Primavera** Pescado al Horno c/ Glaseado de Pina Camote & Chicharos Rollo Integral (2) Pastel de Zanahoria Manzana Fresca</p> |
| | <p>7</p> <p>Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo, Pasta y Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pescado Empanizado Broccoli Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Arroz a la Española Pico de Gallo Manzana Fresca</p> | <p>8</p> <p>Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo, Elote y Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Trozos de Pina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pavo Asado c/ Salsa Gravy Marrón Chicharos y Zanahorias Muffin de Maíz Integral Galletas Saladas Integrales (4pk) Naranja Fresca</p> | <p>9</p> <p>Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Sándwich de Pastel de Carne Pastel de Carne c/ Bollo Integral de Hamburguesa Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Mezcla Primavera Cátsup Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>Pechuga de Pollo c/ Salsa de Coco y Curry Rebanadas de Zanahorias Fideo de Huevo Galletas Saladas Integrales (4pk) Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual</p> | <p>10</p> <p>Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/ Azucar Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Griega de Quinoa y Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada de Col Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Pera Emp. Individual</p> <hr/> <p>Asado de Ternera c/ Salsa Gravy Marrón Espinaca Cocida Pasta de Corbatas Manzana Fresca</p> |
| <p>14</p> <p>Bolsa de Avena Integral Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <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> <hr/> <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>15</p> <p>Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2) Ambrosia s/ Azucar</p> <hr/> <p>Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Crítica y Dulce Camote Brócoli y Zanahoria Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Manzana Fresca</p> | <p>16</p> <p>Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <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> <hr/> <p>Pollo Vietnamita Pollo en Cubos c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Mezcla Capri de Verduras Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual</p> | <p>17</p> <p>Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & Jarabe s/ Azucar Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Betabel & Naranja Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <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>**18**</p> <p>Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual</p> <hr/> <p>**Celebracion de Eggstravaganza** Tortellini de Queso c/ Salsa de Marinara Albóndigas de Pollo Mezcla de Verduras Capri Rollo Integral Tarta de Queso de Fresa en Taza Pera Emp. Individual</p> |



Comidas Multicultural a Domicilio Menu- Abril 2025

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| WG Mini Bagel c/ Cream Cheese Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Tuna Ensalada de Frijol Negro y Lentejas c/ Aderezo de Comino y Limón Pan Integral (2) Manzana Fresca Rebanadas de Pavo c/ Salsa Gravy de Pavo Camote Mezcla Escandinava de Verduras Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual | 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) 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 Pasta Tricolor c/ Salsa de Jitomates Deshidratados & Pechuga de Pollo Elote & Zanahorias Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca | Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en 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 Barbacoa de Ternera Pico de Gallo Mezcla Fiesta de Verduras Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Arroz a la Mexicana Manzana Fresca | Muffin de Arándanos Yogurt Bajo en 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 Chabacanos en Conserva 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 | 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) Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Ensalada de Calabacitas & Jitomate Mezcla de Primavera Rollo Integral c/Smart Balance Aderezo Italiano Manzana Fresca Guisado Enchiladas Vegetarianas Brócoli & Zanahoria Tortilla de Maíz Blanco Integral(1) Arroz Integral Trozos de Pinas Emp. Individual |
| 28 | 29 | 30 | | |
| Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & Jarabe s/ Azucar Queso de Hebra Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada de Arroz Confetti Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Desayuno para Cena Omelet Salchicha de Pollo (1) Papitas Baby Baker Mezcla Capri de Verduras Galletas Saladas Integrales (4pk) Manzana Fresca | Bolsa de Avena Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) 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 Pollo Kung Pao Pollo en Cubos c/ Salsa Kung Mezcla Oriental de Verduras Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales 4pk Pera Emp. Individual | Huevo Duro (2) 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 Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Ravioles de Queso c/ Salsa Marinara Brócoli Mezcla Italiana de Verduras 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