



Comidas Hispicas Menu- Abril 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
	1 Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (2) Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Cuscús c/ Queso de Cabra Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual Rebanadas de Pavo c/ Salsa Florentina Mezcla Italiana de Verduras Fettuccini Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Manzana Fresca	2 Cheerios Integrales Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Tailandesa Crujiente & Cítrica c/ Asado de Ternera Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Cerdo Deshebrado c/ Salsa de Tomate Frijol Pinto Elote & Habas Tortillas de Maiz Blanco Integral (2) Pera Emp. Individual	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 Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Cilantro Limón Trozos de Pina Emp. Individual Pescado Empanizado Pico de Gallo Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Mini Tortillas de Maiz Blanco Integral (2) Naranja Fresca	**4** Cheerios Integrales Pan Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Pollo en Cubos Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Italiano Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual **Celebracion de Primavera** Pescado al Horno c/ Glaseado de Pina Camote & Chicharos Rollo Integral (2) Pastel de Zanahoria Manzana Fresca	
	7 Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance 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 c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Pescado Empanizado Broccoli Tortilla de Maiz Blanco Integral (1) Arroz a la Española Pico de Gallo Manzana Fresca	8 Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo, Elote y Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Trozos de Pina Emp. Individual Pavo Molido Salsa de Picadillo Papitas de Cascara Roja Mezcla de Verduras Tortilla de Maiz Blanco Integral (2) Naranja Fresca	9 Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ 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 Cátsup Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual Fajitas de Ternera Ternera c/ Mezcla de Verduras para Fajitas Brócoli Arroz Cilantro Limón Tortilla de Maiz Blanco Integral (1) Salsa Tomatillo Durazno Emp. Individual	10 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní y 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 c/ Smart Balance Aderezo Italiano Pera Emp. Individual Filete de Tilapia Salsa Ranchera Mezcla Invernal de Verduras Arroz Pilaf Tortilla de Maiz Blanco Integral (1) 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 c/ Smart Balance Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca Carnitas de Cerdo Salsa de Tomatillo Mezcla de Verduras Arroz c/ Jitomate y Cilantro Mini Tortillas de Maiz Blanco (2) Trozos de Pina Emp. Individual
	14 Bolsa de Avena Integral Barra de Granola y Miel Huevo Duro (1) 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) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Guisado de Pollo Verde Zanahorias Frijoles Pinto Galletas Saladas Integrales (4pk) Naranja Fresca	15 Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar Huevo Duro (1) 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 Pan Integral (2) Ambrosia s/ Azucar Lomo de Cerdo c/ Salsa Verde Camote Brócoli y Zanahoria Arroz a la Espanola Mini Tortillas de Maiz Blanco Integral (2) 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 Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Galletas Saladas Integrales (4pk) Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca Pollo en Cubos c/ Salsa en Trozos Mezcla Capri de Verduras Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual	17 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & Jarabe s/ Azucar Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Betabel y Naranja Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual Tacos de Pescado Mini Tortillas de Maiz Blanco (4) w/ Tiras de Pescado (3) Pico de Gallo Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Mandarina Emp. Individual	**18** Raisin Bran Integrales 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 c/ Smart Balance 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 Hispánicas Menu- Abril 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
21	22	23	24	25
Mini Bagel Integral c/ Queso Crema Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Tuna Ensalada de Frijol Negro y Lentejas c/ Aderezo de Comino y Limón Pan Integral (2) Manzana Fresca <hr/> Pavo Molido c/ Salsa de Picadillo Papitas de Cascara Roja Mezcla Escandinava de Verduras Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Durazno Emp. Individual	Pan Integral w/ Jarabe s/ Azúcar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> 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 <hr/> Carnitas de Cerdo Mezcla de Verduras Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual	Raisin Bran Integral FF Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) <hr/> Sándwich de Pavo Asado Pan Integral (2) c/ Pavo Asado y Mezcla Primavera Ensalada de Pimiento Verde & Jitomate Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual <hr/> 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 s/Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Hamburguesa de Ternera Bollo Integral de Hamburguesa w/ Patty de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Frijol Negro & Elote Cátup, Mayonesa & Mostaza Chabacanos en Conserva <hr/> Pollo Huli Huli Pollo en Cubos w/ Salsa de Pina Huli Huli Mezcla Oriental de Verduras Arroz Pilaf Naranja Fresca	Pan Integral (2) w/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Pollo, Pasta & Ranch Ensalada de Calabacitas & Jitomate Mezcla de Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Manzana Fresca <hr/> Guisado de 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 & Jalea s/ Azúcar Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada de Arroz Confetti Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual <hr/> Guisado de Enchiladas de Terneras Mezcla de Verduras Arroz Cilantro Limón Manzana Fresca	Bolsa de Avena Integral Pan Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) <hr/> Tazón de Taco de Cerdo (Cerdo, Frijoles Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Ensalada Mexicana de Quinoa Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Aderezo Cilantro Limón Naranja Fresca <hr/> Pechuga de Pollo c/ Salsa Ranchera Mezcla Oriental de Verduras Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales (2pk) Pera Emp. Individual	Cheerios Integrales Barra de Granola Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Pollo Arándanos & Albahaca Ensalada Asiática de Pepino Rollo Integral (2) Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual <hr/> Carne c/ Chile (Ternera c/ Salsa de Chili) Mezcla Escandinava Zanahoria Frijol Pinto Arroz a la Mexicana Pera 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.