



Comidas Asiáticas a Domicilio Menú- Mayo 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Waffle Integral w/ Jarabe s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual	Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Rebanado Mezcla Primavera Ensalada Estilo Mexicano Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual
			Ragú de Ternera Brócoli Arroz Integral Cilantro Picado Manzana Fresca	Salteado de Pollo Frito c/ Verduras Mezcla Capri de Verduras Zanahorias Fideos de Huevo Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca
5	6	7	8	9
Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla de Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual **Celebración de Cinco de Mayo** Tacos de Carnitas de Cerdo Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Pico de Gallo & Rebanada de Limón Frijoles Negros Arroz a la Española Pera Emp. Individual Flan	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada de 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 Pollo en Salsa Jengibre Mezcla Italiana de Verduras Arroz Frito de Pina Durazno Emp. Individual	Pan Integral c/ Queso Cottage Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Jalea s/ Azucar & Smart Balance Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo Ensalada de Calabacita & Jitomate Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Pescado en Salsa Asiática Mezcla Escandinava Arroz Jazmín Cebolla Picada 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 & Pesto Ensalada de Elote, Haba, & Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual Pollo a la Naranja Bok Choy Salteado Arroz Jazmín Mandarina Emp. Individual	Huevo Duro (1) Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Orange-Pineapple Juice & 1% Milk (2) Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Elote & Jitomate c/ Aderezo de Pesto Pan Integral (2) Aderezo Casero Ranch Naranja Fresca Ternera de Pimiento & Ajo Ternera c/ Salsa de Pimiento & Ajo Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Galletas Saladas Integrales (4pk) Pinas en Trozos Emp. Individual
12	13	14	15	16
Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual **Celebración para Día de las Madres** Pollo Cordón Bleu Rebanadas de Zanahoria Arroz Pilaf Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Tazita de Tiramisú	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	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	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	Raisin Bran Integral Barra de Granola & Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Pollo en Cubos Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual Pescado en Salsa de Jitomate Chicharos & Zanahorias Arroz Pilaf Cebolla Verde Picada Manzana Fresca





Comidas Asiáticas a Domicilio Menú- Mayo 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
19	20	21	22	23
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)	Cheerios Integrales Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	Cheerios Integrales Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
Ensalada de Pollo, Pasta y Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual	Ensalada de Pollo, Elote y Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Trozos de Pina Emp. Individual	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	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	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
Pescado Empanizado Salsa Glaseada Dulce y Cítrico Gai Lan Salteado Arroz Integral Manzana Fresca	Brócoli Arroz Jazmín Galletas Saladas Integrales (2pk) Pimiento Rojo Picado Manzana Fresca	Pechuga de Pollo c/ Salsa de Coco y Curry Rebanadas de Zanahorias Fideo de Huevo Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual	Asado de Carne de Cerdo c/ Glaseado Dulce y Cítrico Brócoli y Coliflor Arroz Frito de Pina Manzana Fresca	Pollo en Salsa de Jengibre Verduras Mixtas Arroz Integral Cebolla Verde Picada Trozos de Pina Emp. Individual
26	27	28	29	30
Celebración para Día de la Recordación	Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Queso de Herba Bajo en Grasa Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2)	Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche	Cheerios Integrales Huevo Duro (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2)	Pan Integral (2) c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2)
Costillas de Cerdo de BBQ c/ Salsa de BBQ Elote Arroz Integral Manzana Fresca Pastel de Limón 1% Leche	Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate y Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Italiano Ambrosia s/ Azucar	Ensalada de Cebada con Aderezo de Mango c/ Rebanada de Ternera Mezcla Primavera Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Rollo Integral (2) Galletas Saladas Integrales (4pk) Manzana Fresca	Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Betabel y Naranja Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual	Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual
	Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Dulce y Cítrica Brócoli y Zanahoria Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca	Pollo Vietnamita Pollo en Cubos c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Mezcla Capri de Verduras Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual	Cerdo en Salsa de Cinco Especies Verduras Mixtas Arroz Jazmín Rollo Integral (2) Cilantro Picado Naranja Fresca	Camarón & Cerdo en Salsa Picante Chicharos & Zanahorias Arroz Frito de Pina Semillas de Ajonjolí & Cebolla Picada 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.



Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org