Comidas Hispanos a Domicilio Menú- Mayo 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Waffle Integral c/ Jalea s/ Azucar Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) --- Ensalada Griega de Quinoa & Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Casero Ranch Durazno Emp. Individual --- Tinga de Pollo w/ Salsa de Tinga Rebanadas de Zanahorias Arroz a la Española Tortilla de Maíz Blanco Integral (2) Manzana Fresca	Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) --- Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Rebanado Ensalada Estilo Mexicano Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual --- Guisado de Pollo Verde Mezcla de Verduras de Fajitas Frijol Pinto Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca
5	6	7	8	9
Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa Queso Cottage 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 Cacahuate & Jalea s/ Azucar Huevo Duro (1) 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 --- Enchiladas de Queso c/ Salsa Roja de Enchiladas Chicharos & Zanahorias Arroz a la Española Pinas en Trozos 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 c/ Smart Balance Pera Emp. Individual --- Carnitas de Cerdo c/ Salsa de Tomatillo Mezcla Fiesta de Verduras Zanahorias Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ 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 --- Filete Salisbury c/ Salsa Ranchera Cortes de Brócoli Arroz a la Española Mandarina Emp. Individual	Huevo Duro (1) WG Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Milk (2) --- Ensalada Mediterránea de Atún Ensalada de Elote & Jitomate c/ Aderezo de Pesto Mezcla Primavera Pan Integral (2) Aderezo Casero Ranch Naranja Fresca --- Plato de Fajitas Pollo en Tiras c/ Mezcla de Verduras de Fajitas Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Pinas en Trozos Emp. Individual
12	13	14	15	16
Cheerios Integrales Barra de Granola & Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) --- Ensalada de Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Mezcla Primavera Galletas Saladas Intégrales (4pk) Rollo Integral Pera Emp. Individual --- **Celebración para Dia de las Madres** Pollo Cordón Bleu Rebanadas de Zanahoria Arroz Pilaf Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individuales Tazita de Tiramisú	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	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 Maíz Blanco Integral (2) Pera Emp. Individual	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 Maíz Blanco Integral (2) Naranja Fresca	Cheerios Integrales Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar & Smart Balance 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 --- Carne con Chile Mezcla de Verduras de Fajitas Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Arroz a la Española Manzana Fresca

Voluntary Contribution $5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER

Comidas Hispanos a Domicilio Menú- Mayo 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
19	**20**	**21**	**22**	**23**
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 Maíz Blanco Integral (1) Arroz a la Española Pico de Gallo Manzana Fresca	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 Maíz Blanco Integral (2) Naranja Fresca	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 Maíz Blanco Integral (1) Salsa Tomatillo Durazno Emp. Individual	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 Maíz Blanco Integral (1) Manzana Fresca	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 Maíz Blanco (2) Trozos de Pina Emp. Individual
26	**27**	**28**	**29**	**30**
Celebración para Dia de la Recordación Costillas de Cerdo de BBQ c/ Salsa de BBQ Elote Arroz Integral Naranja Fresca Pastel de Limón 1% Leche	Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar Huevo Duro (1) Queso de Herba 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 Española Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Manzana Fresca	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	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 & Naranja Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual --- 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	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 --- Pollo en Cubos Salsa Ranchera Chicharos & Zanahorias Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco Integral (2) 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