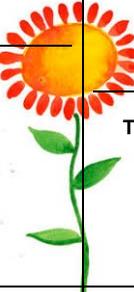


Comidas Multicultural a Domicilio Menú- Mayo 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Waffle Integral w/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance 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 Galletas Saladas Integrales (4pk) 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 (1) Manzana Fresca	2 Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Sándwich de Pavo Pan Integral (2) c/ Pavo Rebanado Ensalada Estilo Mexicano Mayonesa & Mostaza Pera Emp. Individual Asado de Ternera c/ Salsa Burgundy Camote Espinaca Cocida Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Naranja Fresca
5 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	6 Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Cacahuete & Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa 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 Pasta Penne w/ Salsa Marinara Pavo Molido Bajo en Sodio Mezcla Italiana de Verduras Queso Parmesano (1pkt) Pinas en Trozos Emp. Individual	7 Pan Integral c/ Queso Cottage Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Jalea s/ Azúcar & 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 Arroz Cilantro Limón Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Manzana Fresca	8 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 Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual Filete Salisbury c/ Salsa Gravy de Champiñones Cortes de Brócoli Pure de Papa Galletas Saladas Integrales (4pk) Mandarina Emp. Individual 	9 Huevo Duro (1) WG Cheerios Integrales Yogurt Bajo en 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 Ternera de Pimiento & Ajo Terneras en Cubos c/ Salsa de Pimiento & Ajo Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Rollo Integral c/ Smart Balance Pinas en Trozos Emp. Individual
12 Raisin Bran Integral Yogurt Bajo en 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 Zanahorias Arroz Pilaf Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Tazita de Tiramisú	13 Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (2) Pan Integral Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Cuscús c/ Queso Feta Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual Rebanadas de Pavo c/ Salsa Florentina Mezcla Italiana de Verduras Fettuccini Rollo Integral (2) Naranja Fresca	14 Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Tailandesa Crujiente & Cítrica c/ Asado de Ternera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Cerdo Deshebrado c/ Salsa de Tomate Frijol Pinto Elote & Habas Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Manzana Fresca	15 Bolsa de Avena Integral Pan Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Taco de Ternera (Ternera Molido, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Aderezo Cilantro Limón Pina en Trozos Emp. Individual Pollo en Cubos c/ Salsa de Limoncillo Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral (2) Naranja Fresca	16 Raisin Bran Integral Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en 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 Quiche de Espinaca & Champiñones Salchicha de Pollo Mezcla de Verduras Rollo Integral (2) Manzana Fresca





Comidas Multicultural 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 Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Pollo, Pasta y Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Durazno Emp. Individual <hr/> Pescado Empanizado Broccoli Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Arroz a la Española Pico de Gallo Manzana Fresca	Cheerios Integrales Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Pollo, Elote y Pasta Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Smart Balance Aderezo Italiano Trozos de Pina Emp. Individual <hr/> Pavo Asado c/ Salsa Gravy Marrón Chicharos y Zanahorias Muffin de Maíz Integral Galletas Saladas Integrales (4pk) Naranja Fresca	Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> 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 <hr/> 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	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/ Azúcar Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) <hr/> 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 <hr/> Asado de Ternera c/ Salsa Gravy Marrón Espinaca Cocida Pasta de Corbatas Manzana Fresca	Cheerios Integrales Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> 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 <hr/> Carnitas de Cerdo Salsa de Tomatillo Mezcla de Verduras Arroz c/ Jitomate y Cilantro Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Pina en Trozos Emp. Individual
26	27	28	29	30
Celebración para Día de la Recordación <hr/> Costillas de Puerco de BBQ c/ Salsa BBQ Elote Arroz Integral Durazno Emp. Individual Pastel de Limón 1% Leche	Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar & Smart Balance Queso de Herba Bajo en Grasa Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Jitomate y Pepino Pan Integral (2) Ambrosia s/ Azucar <hr/> Lomo de Cerdo c/ Salsa Glaseada Crítica y Dulce Camote Brócoli y Zanahoria Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Manzana Fresca	Bolsa de Avena Integral Yogurt Bajo en Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> 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 <hr/> Pollo Vietnamita Pollo en Cubos c/ Salsa Vietnamita de Caramelo Mezcla Capri de Verduras Arroz Jazmín Pina en Trozos Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & Jarabe s/ Azúcar Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Betabel & Naranja Galletas Saladas Integrales (4pk) Durazno Emp. Individual <hr/> 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 Integral Yogurt Bajo en Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina Emp. Individual <hr/> Pollo en Cubos Salsa Ranchera Chicharos & Zanahoria 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