

Comidas Vegetarianas a Domicilio Menú- Mayo 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Pan Integral (2) w/ Mantequilla de Maní & Jalea s/ Azucar Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Quinoa & Pollo s/ Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada Healthy de Verduras Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Quiche de Espinacas & Champiñones Mezcla Escandinavas de Verduras Arroz Vegetariano a la Española Naranja Fresca	Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Estilo Mexicano Mezcla Primavera Pan Integral (2) Pera Emp. Individual Tiras de Pollo s/ Pollo c/ Salsa Criolla Vegetariana Mezcla de Verduras Rollo Integral Fettuccini Naranja Fresca
5	6	7	8	9
Bolsa de Avena Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo s/ Pollo al Estragón c/ Aderezo de Yogurt Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla de Primavera Rollo Integral (2) c/ Smart Balance Aderezo Italiano Mandarina Emp. Individual **Celebración de Cinco de Mayo** Tacos de Pescado Vegetarianos Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) c/ Sub de Pescado 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 s/ 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 Tiras de Pollo s/ Pollo Mezcla Italiana de Verduras Queso Parmesano (1pkt) Pinas en Trozos Emp. Individual	Pan Integral c/ Jalea s/ Azucar Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega c/ Garbanzo & Pollo s/ Pollo Ensalada de Calabacita & Jitomate Rollo Integral c/ Smart Balance Pera Emp. Individual Tiras de Pollo s/ Pollo c/ Salsa Ranchera Mezcla Fiesta de Verduras Arroz al Cilantro Limón Vegetariano Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) 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 s/ Pollo & Pesto Ensalada de Elote, Haba, & Jitomate Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Albóndigas s/ Carne Salsa de Gravy Marrón de Champiñones Cortes de Brócoli & Zanahorias Pure de Papa Rollo Integral Mandarina Emp. Individual	Huevo Duro (1) Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Milk (2) Ensalada Provenzal Vegetariana de Tofu Ensalada de Elote & Jitomate c/ Aderezo de Pesto Pan Integral (2) Naranja Fresca Sub de Ternera c/ Salsa Vegetariana de Pimienta & Ajo Rebanadas de Zanahoria Arroz Integral Rollo Integral Pinas en Trozos Emp. Individual
12	13	14	15	16
Huevo Duro (1) Cheerios Integrales Pan Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo s/ Pollo c/ Ejote & Jitomate Ensalada Estilo Mexicano Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual **Celebración para Día de las Madres** Hamburguesa sin Carne de Frijol Negro Salsa Gravy Country de Champiñones Vegana Rebanadas de Zanahoria Arroz Pilaf Mezcla de Frutas Tropicales Emp. Individual Taza 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 Patty Empanizada de Pollo s/ Pollo Salsa Gravy Vegetariana Mezcla Italiana de Verduras Fettuccini Mandarina Emp. Individual	Cheerios Integrales Huevo Duro (1) Pan Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Tailandesa Crujiente & Cítrica c/ Tira de Pollo Vegana Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual Guisado de Enchiladas Vegetarianas Chicharos & Zanahorias Arroz al Cilantro Limón Pera Emp. Individual	Bolsa de Avena Integral Pan Integral Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada Vegana de Taco (Sub de Pollo s/ Pollo, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Galletas Saladas Integrales (4pk) Pina en Trozos Emp. Individual Filete Vegano de Pescado Salsa Tártara Mezcla Oriental de Verduras Arroz Integral Rollo Integral Naranja Fresca	Cheerios Integrales Barra de Granola y Miel Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Sub de Pollo s/ Pollo Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Rollo Integral (2) Galletas Saladas Integrales (4pk) Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual Quiche de Espinacas & Champiñones Salchicha de Pollo s/ Pollo Mezcla de Verduras Papitas Baby Baker Manzana Fresca





Comidas Vegetarianas a Domicilio Menú- Mayo 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
19	20	21	22	23
Bolsa de Avena Integral Pan Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada de Pollo s/ Pollo, Pasta y Ranch Ensalada California Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual	Cheerios Integrales Pan Integral Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Pasta, Pollo s/ Pollo, & Elote Ensalada de Jitomate & Pepino Galletas Saladas Integrales (2pk) Pina en Trozos Emp. Individual	Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (2) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Hamburguesa de Carne s/ Carne Bollo Integral de Hamburguesa c/ Patty de Hamburguesa Carne s/ Carne Ensalada de Elote, Haba & Jitomate Mayonesa & Mostaza Mandarina Emp. Individual	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/ Azucar Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada Griega de Quinoa y Pollo s/ Pollo c/ Aderezo Balsámico Ensalada de Col Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Pera Emp. Individual	Cheerios Integrales Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada de Chef Vegano (Trozos de Pollo s/ Pollo, Pimiento, Elote, Zanahoria, Pepino, Queso Suizo Rallado) Mezcla Primavera Rollo Integral Aderezo Casero Ranch Manzana Fresca
Pescado Vegano Salsa Tártara Ejote Pasta Cocida de Corbatas Manzana Fresca	Tiras de Pollo s/ Pollo Chile Verde Brócoli Frijol Pinto Mini Tortillas de Maíz Blanco (2) Naranja Fresca	Chili Jardinera c/ Frijol de Kidney Zanahoria Mezcla de Verduras Rollo Integral (2) Mezcla de Frutas Tropical Emp. Individual	Lasaña Vegetariana Brócoli & Zanahoria Arroz Integral Manzana Fresca	Tiras de Pollo s/ Pollo Salsa de Tomatillo Mezcla de Verduras Arroz Vegetariano con Jitomate & Cilantro Mini Tortillas de Maíz Blanco Integral (2) Pina en Trozos Emp. Individual
26	27	28	29	30
Celebración para Día de la Recordación Tiras de Pollo sin Pollo c/ Salsa BBQ Elote & Zanahoria Arroz Integral Naranja Fresca Pastel de Limón 1% Leche	Waffle Integral c/ Jarabe s/ Azucar Queso de Herba Bajo en Grasa Yogurt s/ Grasa Jugo de Naranja y Pina & 1% Leche (2) Ensalada Clásica de Huevo Ensalada de Jitomate & Pepino Mezcla Primavera Pan Integral (2) Mezcla de Fruta Tropical Emp. Individual	Bolsa de Avena Integral Huevo Duro (1) Yogurt s/ Grasa Queso de Hebra Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche Ensalada de Cebada con Aderezo de Mango c/ Pollo s/ Pollo Mezcla Primavera Ensalada de Elote, Haba y Jitomate Rollo Integral (2) Galletas Saladas Integrales (4pk) Manzana Fresca	Pan Integral (2) c/ Mantequilla de Maní & Jalea s/ Azucar Huevo Duro (1) Jugo de Naranja & Pina & 1% Leche (2) Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Betabel & Naranja Mezcla Primavera Rollo Integral (2) Durazno Emp. Individual	Cheerios Integrales Yogurt s/ Grasa (2) Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/ Pollo s/ Pollo Ensalada Mexicana de Elote, Calabacita y Jitomate Rollo Integral (2) Mandarina Emp. Individual
	Filete Vegano de Pescado Salsa Diane Vegetariana Mezcla de Verduras Pasta Fettuccini Rollo Integral Manzana Fresca	Guisado de Enchiladas Vegetarianas Mezcla de Verduras Capri Arroz al Cilantro Limón Vegetariano Peras Emp. Individual	Tofu c/ Salsa Kung Pao Chicharos & Zanahorias Arroz Jazmín Naranja Fresca	Frittata de Pimiento, Calabacita & Queso Tiras de Pollo Vegano Mezcla Invierno de Verduras Arroz a la Mexicana Tortilla de Maíz Blanco Integral (1) Manzana Fresca

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.