



## Menú de Alimentos Entregados en Casa SEPTIEMBRE 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	<b>**4**</b>
	Huevo Duro (2), Leche (2) Jugo de Naranja-Piña, Yogurt Bajo en Calorías <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Heart Healthy (Garbanzos, elote, habas, jitomate en cubitos, queso feta c/aceite de olivo y jugo de limón) Rollo Integral c/Promise <u>Galletas s/Azúcar</u> Albóndigas c/Salsa Sueca Fideos Ejotes Rollo Integral c/Promise Naranja Fresca	Avena, Leche (2) Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Calorías <u>Pasitas</u> Ensalada de Pollo Fiesta Ensalada de Zanahoria c/Pasas Rollo Integral c/Promise <u>Crujiente de Frutas s/Azúcar</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa de Champiñones Puré de Papa Mezcla California de Verduras Rollo Integral c/Promise Puré de Manzana	Queso Cottage, Leche (2) Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/Mantequilla de Maní <u>y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Tailandesa de Pollo c/Aderezo Galletas Saladas Integrales (2) <u>Mezcla Tropical de Frutas</u> Pescado Mrs. Friday c/ Salsa Tártara Arroz Cilantro Limón Brócoli Rollo Integral c/Promise Fruta Fresca	<b>"Celebración de Día del Trabajo"</b> Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Calorías</u> Ensalada de Pollo con Arándanos y Albahaca Ensalada de Quinoa Rollo Integral c/Promise <u>Ambrosia</u> Tiras de Cerdo c/Salsa BBQ Brócoli Crujiente de Manzana
<b>**7**</b>	8	9	10	11
	Queso Cottage, Leche (2) Cóctel de Frutas <u>Mini Muffin</u> Hamburguesa de Res en Bollo Integral c/ Mayonesa y Mostaza Ensalada de Col <u>Mandarinas</u> Chili Vegetariano c/ Queso Rallado Pasta de Corbatas Mezcla Italiana de Verduras Palito de Pan Trozos de Piña	Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo de Naranja-Piña, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Verduras y Huevo Ensalada de Cuscús c/Queso Parmesano y Chicharos Rollo Integral c/Promise <u>Manzana Fresca</u> Pechuga de Pollo c/ Salsa Florentina Arroz Salvaje Brócoli Rollo Integral c/Promise Mezcla de Frutas	Muffin de Salvado, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Calorías</u> Tazón de Pollo a la Mexicana c/Tiras de Pollo, Arroz, Elote y Frijoles Tiras de Tortilla y Salsa <u>Natilla s/Azúcar</u> Albóndigas c/ Salsa Goulash Puré de Papa c/Promise Espinaca Ambrosia	Avena, Leche (2) Pan Integral c/Mantequilla de Maní <u>y Jalea s/Azúcar</u> Pasta con Calabacitas Butternut c/Tiras de Pollo Ensalada California Jugo de Naranja <u>Galletas s/Azúcar</u> Cacerola de Calabacitas, Elote y Huevo Camote al Horno Ejotes y Zanahorias Rollo Integral c/ Promise Pudín s/Azúcar
14	15	16	17	<b>**18**</b>
Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Calorías</u> Ensalada de Pollo Ensalada Harvest c/ Arándanos y Almendras Pan Integral c/Promise <u>Duraznos en Conserva</u> Filete Salisbury c/Salsa Marrón Puré de Papa Ejotes c/Champiñones Rollo Integral c/Promise Gelatina de Frutas	Mini Muffin, Leche (2) Jugo de Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Calorías</u> Ensalada Provenzal de Atún Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Rollo Integral c/Promise <u>Galletas s/Azúcar</u> Pollo BBQ al Chipotle Arroz a la Española Mezcla de Frijoles Oregon Naranja Fresca	Queso Cottage, Leche (2) <u>Trozos de Piña, Queso de Hebra</u> Ensalada de Pollo y Cuscús (Pollo deshebrado, cuscús, queso parmesano, chicharos y zanahoria) Ensalada de Jitomate y Cebolla Morada Rollo Integral c/Promise <u>Mandarinas</u> Pescado al Horno c/Salsa Pesto Pilaf de Arroz Zanahorias Rebanadas Rollo Integral c/Promise Natilla s/Azúcar	Avena, Leche (2) Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Calorías <u>Pan Integral c/Promise</u> Ensalada China de Pollo (Pollo, zanahoria y col rallada y, mandarinas, almendras fileteadas y aderezo de ajonjolí) Rollo Integral <u>Mezcla Tropical de Frutas</u> Lomo de Cerdo c/Salsa Marrón Puré de Papa Espinaca Crujiente de Frutas s/Azúcar	<b>"Celebración del Día de Oeste"</b> Huevo Duro (2), Leche (2) Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Sándwich de Jamón c/Bollo de Hamburgues Ensalada de Zanahoria c/Pasas Mayonesa <u>Ambrosia</u> Chili Dog en Bollo Integral Papas de Cáscara Roja Verduras Mixtas Trozos de Piña

Contribución Voluntaria \$5.25 por Día.





## Menú de Alimentos Entregados en Casa SEPTIEMBRE 2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>21</b></p> <p>Avena, Leche (2) Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/Promise</u> Ensalada Fiesta de Pollo Ensalada de Pepino Rollo Integral c/Promise <u>Barra de Higos (Dieta: Fruta Fresca)</u> Pastel de Carne c/Salsa Marrón Fideos Verduras Mixtas Rollo Integral c/Promise Crujiente de Frutas s/Azúcar</p>	<p><b>**22**</b></p> <p><b>"Celebración del Primer Día de Otoño"</b> Mini Bagel c/Queso Crema, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Calorías</u> Ensalada de Cangrejo, Elote y Jitomate Ensalada de Quinoa Rollo Integral c/Promise <u>Chabacanos en Conserva</u> Estofado de Carne c/Verduras Guisadas Calabaza Amarilla y Coliflor Panecillo de Pan de Maíz c/Promise Pastel de Calabaza</p>	<p><b>23</b></p> <p>Huevo Duro (2), Leche (2) Jugo de Naranja-Piña, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Tailandesa de Pollo c/Aderezo Ensalada de Pollo Confetti Pan Integral c/Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Cacerola de Enchilada de Pollo a la Mexicana Arroz a la Española Espinaca Cóctel de Frutas</p>	<p><b>24</b></p> <p>Queso Cottage, Leche (2) Trozos de Piña <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Tazón de Taco de Pollo (Pollo deshebrado, frijol pinto, elote, queso rallado, tiras de tortilla y aderezo cilantro limón) <u>Jugo de Naranja, Natilla s/Azúcar</u> Lasaña Vegetariana Succotash, Zanahorias Paitos de Pan Manzana Fresca</p>	<p><b>25</b></p> <p>Bran Flakes, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Calorías</u> Rollo de Pavo (Pavo rebanado, pimienta roja, mezcla primavera y aderezo Ranch) Ensalada de Col Tortilla de Harina <u>Ambrosia</u> Tiras de Cerdo c/Salsa Agri dulce Sauce Arroz Integral Brócoli Galletas s/Azúcar</p>
<p><b>28</b></p> <p>Mini Muffin de Salvado, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Calorías</u> Tamal de Res (1) Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate <u>Chabacanos en Conserva</u> Cerdo en Salsa Verde Arroz a la Española Mezcla de Frijoles Oregon Tortilla de Harina Natilla s/Azúcar</p>	<p><b>29</b></p> <p>Huevo Duro (2), Leche (2) Jugo de Naranja-Piña, Queso de Hebra <u>Pan Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Cobb (Pollo en cubos, huevo, jitomate, pimienta roja, queso rallado, mezcla primavera y aderezo Ranch) Rollo Integral <u>Mandarinas</u> Pechuga de Pollo c/ Salsa Marinara Espagueti Verduras Mixtas Pan Integral c/Promise Manzana Fresca</p>	<p><b>30</b></p> <p>Cheerios Multigrano, Leche (2) Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Calorías</u> Hamburguesa de Res en Bollo Integral Ensalada de Col Jitomates Cherry (5) Mayonesa/Mostaza <u>Crujiente de Frutas s/Azúcar</u> Quiché de Espinaca y Brócoli Papitas Baby Baker Mezcla Invernal de Verduras Duraznos en Conserva</p>		

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. Tome en cuenta que los condimentos no son analizados y pueden incrementar el sodio.

