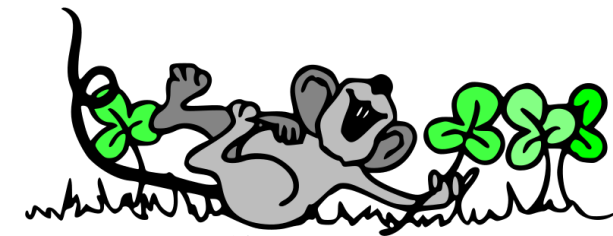


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	**5**
<p>Queso Cottage, Leche, Jugo Naranja Piña, Pan Integral, Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</p> <p>Ensalada de Garbanzo Heart Healthy Espinaca Rollo Integral c/ Promise Galleta s/Azúcar</p> <p>Albóndigas c/ Salsa Fricasse Fideos de Huevo Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Naranja Fresca</p>	<p>Mini Muffin de Salvado, Leche, Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Grasa</p> <p>Ensalada de Pollo de la Casa Cuscús c/ Chicharos y Parmesano Rollo Integral c/ Promise Chabacanos en Conserva</p> <p>Cerdo c/ Chile Verde Arroz a la Española Frijol Pinto, Tortilla 4.5" Mezcla de Frutas Tropicales Promise</p>	<p>Avena, Leche, Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar, Pasitas, Jugo de Naranja, Queso de Hebra</p> <p>Ensalada de Cangrejo Frijol Negro y Mango Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca</p> <p>Pastel de Carne c/ Salsa Marrón Puré de Camote Brócoli Rollo Integral c/ Promise Gelatina de Frutas de Dieta</p>	<p>Huevo Duro(2), Leche, Jugo Naranja Piña, Pan Integral c/ Promise Jalea s/Azúcar, Yogurt Bajo en Grasa</p> <p>Ensalada Provenzal de Atún Ensalada de Pepino Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana s/Azúcar</p> <p>Pimiento Relleno Frijol Pinto Rebanadas de Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Mandarinas</p>	<p>"Celebración Nacional de Nutrición" Cheerios Multigrano, Leche, Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Grasa</p> <p>Sándwich de Pavo y Queso Suizo Ensalada de Col Pan Integral, Mayonesa Ambrosia</p> <p>Salmón al Horno c/ Salsa de Hierbas Pilaf de Arroz Verduras Corte del Chef Rollo Integral c/ Promise Pastel Ángel</p>
8	9	10	11	12
<p>Huevo Duro(2), Leche, Jugo de Naranja, Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar, Queso de Hebra</p> <p>Ensalada de Cebada y Mango Pasta Tri Color Rollo Integral c/ Promise Gelatina de Frutas de Dieta</p> <p>Tiras de Pollo c/ Salsa Chow Mein Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Chabacanos en Conserva</p>	<p>Queso Cottage, Leche, Cóctel de Frutas, Muffin de Arándanos c/ Promise</p> <p>Ensalada a la Mexicana Rollo Integral c/ Promise Mandarinas</p> <p>Asado de Pavo c/ Salsa Marrón Puré de Papá Rebanadas de Zanahoria Puré de Manzana</p>	<p>Cheerios Multigrano, Leche, Jugo Naranja Piña, Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar, Yogurt Bajo en Grasa</p> <p>Ensalada de Huevo y Verduras Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Rollo Integral c/ Promise Pudín s/Azúcar</p> <p>Lomo de Cerdo con Salsa de Manzana y Pasas, Puré de Camote Brócoli Rollo Integral c/ Promise Mezcla de Frutas Tropicales</p>	<p>Mini Bagel c/ Queso Crema, Leche, Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Grasa</p> <p>Sándwich Abierto de Jamón y Queso Suizo Mezcla Invernal de Verduras Pan Integral Mayonesa Piña en Trozos</p> <p>Pescado al Horno c/ Salsa Chipotle Mango Arroz Cilantro Limón Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Frutas s/Azúcar</p>	<p>Avena, Leche, Jugo Naranja Piña, Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</p> <p>Rollo Mediterráneo de Pavo (Pavo Rebanado, Queso Feta, Espinaca) Ensalada de Brócoli y Pimiento Tortilla de Harina de 10" Manzana Fresca Humus</p> <p>Cazuela de Calabacitas y Elote Frijol Pinto Espinaca Rollo Integral c/ Promise Ambrosia</p>
15	16	**17**	18	19
<p>Cheerios Multigrano, Leche, Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Grasa</p> <p>Ensalada Toscana de Atún c/ Alubias Ensalada de Jitomate y Calabacitas Rollo Integral c/ Promise Galleta s/Azúcar</p> <p>Tiras de Pollo c/ Salsa Cacciatore Pasta Fettuccini Ejotes Rollo Integral c/ Promise Mezcla de Frutas Tropicales</p>	<p>Cereal All Bran, Leche, Jugo Naranja Piña, Queso de Hebra</p> <p>Ensalada de Pollo al Curry Ensalada de Arroz Confetti Pan Integral c/ Promise Mandarinas</p> <p>Cazuela de Enchiladas de Carne Arroz Espanol Brócoli Rollo Integral c/ Promise Pastel s/Azúcar</p>	<p>Queso Cottage, Leche, Piña en Trozos, Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</p> <p>Ensalada de Cangrejo y Elote Mezcla Primavera Ensalada de Quínoa Gelatina de Frutas de Dieta</p> <p>Carne en Conserva con Repollo Patatas Bebe Enteras Rebanadas de Zanahoria Rollo Integral Pudin de Pistacho s/Azucar</p>	<p>Avena, Leche, Jugo de Naranja, Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar, Queso de Hebra</p> <p>Hamburguesa de Res en Bollo Integral c/ Lechuga y Jitomate Ensalada California Cóctel de Frutas</p> <p>Cerdo Vietnamita al Curry c/Piña Fideos de Huevo Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana de Dieta</p>	<p>Huevo Duro (2), Leche, Jugo de Naranja, Mini Muffns Surtidos c/ Promise, Yogurt Bajo en Grasa</p> <p>Ensalada Balsámica de Pollo y Pasta Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca</p> <p>Goulash de Res Camote Mezcla Invernal de Verduras Peras en Conserva</p>

Contribución Voluntaria \$5.25 al día.

VOLTEAR





MARZO 2021 – Menú Alimentos Entregados en Casa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>22</p> <p>Avena, Leche, Jugo Naranja Piña, Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</p> <p>Ensalada de Arándanos, Albahaca y Atún Ensalada de Zanahoria y Pasas Rollo Integral c/ Promise Duraznos en Conserva</p> <p>Pechuga de Pollo c/ Salsa Agridulce Arroz Frito c/ Piña Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/ Promise Chabacanos en Conserva</p>	<p>23</p> <p>Mini Bagel c/ Queso Crema, Leche, Jugo de Naranja, Yogurt Bajo en Grasa</p> <p>Taco de Res (Carne de Res desmenuzada, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Tiras de Tortilla Natilla s/Azúcar Aderezo</p> <p>Pescado Mrs. Friday's c/ Salsa Tártara Pilaf de Quínoa Rebanadas de Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Mezcla de Frutas Tropicales</p>	<p>24</p> <p>Huevo Duro (2), Jugo de Naranja, Leche, Cereal All Bran</p> <p>Ensalada de Pollo c/ Ejotes y Jitomate Ensalada de Pepino y Frijol de Ojos Negros Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca</p> <p>Res c/ Salsa Burgundy Fideos de Huevo Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/ Promise Galleta s/Azúcar</p>	<p>25</p> <p>Queso Cottage, Leche, Piña en Trozos, Mini Muffin de Salvado</p> <p>Ensalada Griega c/ Garbanzo, Pollo Deshebrado y Mezcla Primavera Jitomates Cherry + Rollo Integral c/ Promise Puré de Manzana</p> <p>Patas de Pollo (2) Camote al Horno Brócoli Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana s/Azúcar</p>	<p>26</p> <p>1 Rebanada de Queso Suizo, Leche, Jugo de Naranja, Pan Integral c/ Promise</p> <p>Rollo de Pavo (Pavo, Pimiento Rojo, Mezcla Primavera) Ensalada 3 Hermanas Tortilla de Harina de 10" Aderezo Ranch Ambrosia</p> <p>Omelette de Queso y Salchicha de Manzana Papitas Rojas Asadas Mezcla Italiana de Verduras Pan Integral c/ Promise Mandarinas</p>
<p>29</p> <p>Huevo Duro (2), Leche, Jugo de Naranja, Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</p> <p>Ensalada Southwest de Pollo Ensalada de Pepino Rollo Integral c/ Promise Gelatina de Frutas de Dieta</p> <p>Albóndigas c/ Marinara Pasta Fettuccini Rebanadas de Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Pastel s/Azúcar</p>	<p>30</p> <p>Queso Cottage, Leche, Piña en Trozos, Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</p> <p>Hamburguesa de Res en Bollo Integral c/ Mayonesa y Mostaza Ensalada de Jitomate y Cebolla Morada Jitomate Cherry Crujiente de Dieta</p> <p>Cerdo Vietnamita con Limoncillo Pilaf de Arroz Brócoli Rollo Integral c/ Promise Naranja Fresca</p>	<p>31</p> <p>Cheerios Multigrano, Leche, Jugo de Naranja, Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar, Queso de Hebra</p> <p>Pasta con Queso Feta y Calabaza Butternut Ensalada de Brócoli y Pimiento Manzana Fresca</p> <p>Filete Salisbury c/ Salsa de Champiñones Puré de Camote Mezcla Invernal de Verduras Rollo Integral c/ Promise Ambrosia</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.



March

