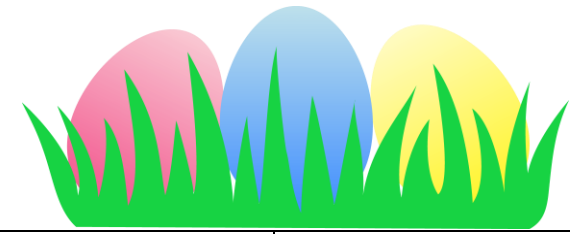
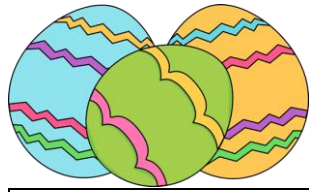


Menú de Alimentos Entregados en Casa Abril 2021


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	**2**
			<p>Mini Muffin de Salvado Leche y Jugo de Naranja-Piña, <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich Abierto de Pastrami y Queso Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Pan Integral Mostaza y Mayonesa <u>Cóctel de Frutas</u> Tiras de Pollo c/ Salsa La King Arroz Integral Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Mandarina</p>	<p>****Celebración de Viernes Santo**** Avena, Leche y Jugo de Naranja, Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Mediterránea de Quínoa c/ Pollo y Queso Feta Ensalada Carrifruit Rollo Integral c/ Promise <u>Galleta s/Azúcar</u> Quiché de Queso Suizo, Champiñones y Espinaca Camote Verduras Corte del Chef Rollo Integral c/ Promise Natilla s/Azúcar</p>
5	6	**7**	8	9
<p>Avena, Leche y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar <u>Queso de Hebra</u> Sándwich de Pastel de Carne en Pan Integral c/ Promise Ensalada de Jitomate y Cebolla Morada <u>Fruta Fresca</u> Pescado Mr. Fridays c/ Salsa Pesto Pilaf de Arroz Salvaje Brócoli Rollo Integral c/ Promise Ambrosia</p>	<p>Huevo Duros Leche y Jugo de Naranja, <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Pollo con Ensalada de Ejote y Jitomate Ensalada de Cuscús con Queso Parmesano y Chicharos <u>Mandarina</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa Polinesia Arroz Integral Zanahorias Rebanadas Rollo Integral c/ Promise Puré de Manzana</p>	<p>***Celebración de Primavera*** Queso Cottage, Leche y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Tailandesa de Res Aderezo Tailandés Ensalada Confeti Galletas Saladas Integrales <u>Peras en Conserva</u> Jamón al Horno c/ Glaseado de Frutas Names c/ Malvaviscos Verduras Corte del Chef Rollo Integral c/ Promise Pastel s/Azúcar</p>	<p>Cereal All Bran, Leche y Jugo de Naranja-Piña Yogurt Bajo en Grasa <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Verduras y Huevo Ensalada de Garbanzos y Calabacitas Rollo Integral c/ Promise <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pavo Asado c/ Salsa Marrón y de Arándanos Puré de Papa Chicharos y Zanahorias Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana de Dieta</p>	<p>Mini Bagel y Queso Crema Leche y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Tazón de Pollo a la Mexicana (Tiras de Pollo, Arroz, Elote y Frijol) Tiras de Tortilla <u>Natilla de Huevo de Dieta</u> Lasaña Vegetariana Succotash Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/ Promise Trozos de Piña</p>
12	13	14	15	16
<p>Queso Cottage Leche y Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Garbanzo Heart Healthy Espinaca Rollo Integral c/ Promise <u>Galleta s/Azúcar</u> Albóndigas c/ Salsa Fricassee Fideos de Huevo Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Naranja Fresca</p>	<p>Muffin de Salvado Leche y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo de la Casa Cuscús con Queso Parmesano y Chicharos, Rollo Integral c/ Promise <u>Chabacanos en Conserva</u> Cerdo en Cubos en Salsa Verde Arroz a la Española Frijol Pinto Tortilla 4.5" Promise Mezcla de Frutas Tropicales</p>	<p>Avena, Leche y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Pasitas, Promise, Jalea s/Azúcar, <u>Queso de Hebra</u> Ensalada de Cangrejo Ensalada de Frijol Negro y Mango Rollo Integral c/ Promise <u>Manzana Fresca</u> Pastel de Carne al Horno c/ Salsa Marrón Puré de Camote Brócoli Rollo Integral c/ Promise Gelatina de Frutas de Dieta</p>	<p>Huevos Duros Leche y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Provenzal de Atún Ensalada de Pepino Rollo Integral c/ Promise <u>Crujiente de Manzana</u> Pimiento Relleno Frijol Pinto Zanahorias Rebanadas Rollo Integral c/ Promise Mandarina</p>	<p>Cheerios Multigrano Leche y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Pavo y Queso Suizo Sobre Pan Integral Mayonesa Ensalada de Col <u>Ambrosia</u> Pollo en Cubos c/Salsa Brunswick Papitas Baby Baker Espinaca Rollo Integral c/ Promise Natilla de Dieta</p>

Contribución Voluntaria \$5.25 al día.



Menú de Alimentos Entregados en Casa Abril 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>19</p> <p>Huevos Duros Leche y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Queso de Hebra</u> Ensalada de Res, Cebada y Mango Ensalada de Pasta Tri-Color Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas de Dieta</u> Tiras de Pollo c/ Salsa Chow Mein Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Chabacanos en Conserva</p>	<p>20</p> <p>Queso Cottage Leche y Cóctel de Frutas Muffin de Arándanos <u>Promise</u> Ensalada Mexicana Picada Rollo Integral c/ Promise <u>Mandarina</u> Asado de Pavo con Salsa Marrón Puré de Papa Zanahorias Rebanadas Puré de Manzana</p>	<p>21</p> <p>Cheerios Multigrano Leche y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Verduras y Huevo Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Rollo Integral c/ Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa de Pasitas Puré de Camote Brócoli Rollo Integral c/ Promise Mezcla de Frutas Tropicales</p>	<p>22</p> <p>Mini Bagel y Queso Crema Leche y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich Abierto de Jamón y Queso en Pan Integral Mayonesa Mezcla de Verduras de Invierno <u>Trozos de Piña</u> Pescado al Horno c/ Salsa Chipotle Mango Arroz al Cilantro Limón Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Frutas s/Azúcar</p>	<p>23</p> <p>Avena Leche y Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Rollo Mediterráneo de Pavo (Pavo Rebanado, Queso Feta, Espinaca) Humus Ensalada de Brócoli y Pimiento Tortilla de Harina <u>Manzana Fresca</u> Cazuela de Calabacitas y Elote Frijol Pinto Espinaca Rollo Integral c/ Promise Ambrosia</p>
<p>26</p> <p>Cheerios Multigrano Leche y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Toscana de Atún y Alubias Ensalada de Jitomate y Calabacitas Rollo Integral c/ Promise <u>Galleta s/Azúcar</u> Tiras de Pollo c/ Fettuccini y Salsa Cacciatore Ejotes Rollo Integral c/ Promise Mezcla de Frutas Tropicales</p>	<p>27</p> <p>Cereal All Bran Leche y Jugo de Naranja-Piña <u>Queso de Hebra</u> Ensalada de Pollo y Curry Ensalada de Arroz Confeti Pan Integral c/ Promise <u>Mandarina</u> Cazuela de Enchiladas de Res Arroz a la Española Brócoli Rollo Integral c/ Promise Pastel s/Azúcar</p>	<p>28</p> <p>Queso Cottage Leche y Trozos de Piña Pan Integral c/ Promise <u>Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Cangrejo y Elote Mezcla Primavera Ensalada de Quínoa <u>Gelatina de Frutas de Dieta</u> Ravioles de Queso c/ Salsa Marinara Succotash Zanahorias Rebanadas Palito de Queso Ambrosia</p>	<p>29</p> <p>Avena Leche y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Queso de Hebra</u> Hamburguesa sobre Bollo Integral c/ Lechuga y Jitomate Ensalada California <u>Cóctel de Frutas</u> Cerdo Vietnamés al Curry / Salsa de Piña Fideos de Huevo Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana de Dieta</p>	<p>30</p> <p>Huevo Duro Leche y Jugo de Naranja Mini Muffin c/ Promise <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pasta con Pollo al Balsámico Rollo Integral c/ Promise <u>Manzana Fresca</u> Cubos de Res c/ Salsa Goulash Camote Mezcla Invernal de Verduras Peras 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.

