



Menú de Alimentos Entregados en Casa - Junio 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p><b>1</b></p> <p>Avena Leche y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/ Mantequilla de Maní <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Tacos de Res (Carne Desmenuzada, Frijoles Pinto, Elote, Queso Rallado) Tortilla (1) <u>Natilla s/Azúcar</u> Pescado al Horno c/ Salsa Agridulce Arroz Integral Frito Chícharos y Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Naranja Fresca</p>	<p><b>2</b></p> <p>Huevo Duro Leche y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalda Tailandesa de Pollo c/ Aderezo Asiático (Pollo Deshebrado, Col 2-Way, Mezcla Primavera) Ensalada Carrifruit Rollo Integral c/ Promise <u>Crujiente de Manzana s/Azúcar</u> Carne de Cerdo Desmenuzada c/ Salsa Chipotle BBQ, Elote Mezcla Capri de Verdura Rollo Integral c/ Promise Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>	<p><b>3</b></p> <p>Mini Bagel Leche y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/ Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich Sub (Jamón de Pavo, Rebanada de Queso, Mezcla Primavera) Mayonesa y Mostaza Ensalada de Betabel y Naranja Rollo Francés <u>Piña en Conserva</u> Ravioles de Queso c/Salsa Marinara Zanahorias Mezcla Italiana de Verduras Palito de Pan y Promise Pastel de Dieta</p>	<p><b>4</b></p> <p>Queso Cottage Leche y Cóctel de Frutas <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Balsámica de Pollo y Pasta Ensalada de Frijol Negro y Mango <u>Manzana Fresca</u> Chili con Carne Papa al Horno Mezcla California de Verduras Mezcla Tropical de Verduras</p>
<p><b>7</b></p> <p>Queso Cottage Leche y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Cebada con Carne de Res c/ Aderezo de Mango Ensalada de Jitomate y Pepino Galletas Saladas Integrales <u>Pastel s/Azúcar</u> Lomo de Cerdo c/ Glaseado de Chabacano Camote Brócoli Rollo Integral c/ Promise Batido 50/50 s/Azúcar</p>	<p><b>8</b></p> <p>Huevo Duro Leche y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Mediterránea de Pavo Ensalada Tri- Color Pan Integral Hummus <u>Mandarinas</u> Chili Vegetariano Mezcla Capri de Verduras Muffin de Pan de Maíz c/ Promise Ambrosia</p>	<p><b>9</b></p> <p>Avena Leche y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalda de Garbanzo Heart Healthy Ensalada de Betabel y Naranja <u>Trozos de Piña</u> Albóndigas c/ Salsa Boloñesa Espaguetis Mezcla Italiana de Verduras Palito de Pan Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>	<p><b>10</b></p> <p>Bagel Queso Crema <u>Leche y Jugo de Naranja-Piña</u> Tazón de Pollo a la Mexicana (Tiras de Pollo, Arroz, Elote, Frijoles y Totopos de Tortilla) <u>Natilla s/Azúcar</u> Res c/ Salsa de Champiñones Pilaf de Cuscús y Espinacas Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca</p>	<p><b>11</b></p> <p>Cereal All Bran Leche y Jugo de Naranja <u>Barra Nature</u> Pasta c/ Calabacita Butternut y Queso Feta Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate <u>Mezcla Tropical de Verduras</u> Queso Ricotta c/Chícharos y Quiche de Brócoli Frijol Negro y Elote Zanahorias Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Frutas s/Azúcar</p>
<p><b>14</b></p> <p>Queso Cottage Leche y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea</u> Ensalada de Pollo y Arándanos Ensalada de Quinoa Pan Pita Integral c/ Promise <u>Natilla s/Azúcar</u> Pescado Mrs. Friday's c/ Salsa Tártara Papitas Baby Asadas Mezcla de Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Mandarinas</p>	<p><b>15</b></p> <p>Avena Leche y Jugo Naranja-Piña Pan Integral c/ Mantequilla de Maní <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Griega de Garbanzo Ensalada California Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Macarrones c/Queso Tomates Guisados Brócoli Rollo Integral c/ Promise Ambrosia</p>	<p><b>16</b></p> <p>Mini Bagel Queso Crema Leche y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Verduras y Huevo Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Pan Integral c/ Promise <u>Mezcla Tropical de Verduras</u> Filete Salisbury c/ Salsa de Champiñones Puré de Papa Espinacas Rollo Integral c/ Promise Galleta s/Azúcar</p>	<p><b>17</b></p> <p>Cheerios Multigrano Leche y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada del Chef (Pollo en Cubos, Huevo, Pimiento, Queso Rallado, Zanahoria Rallada y Vinagreta de Limón) Ensalada de Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Chili Garden c/ Frijol Sangre de Toro Ejotes, Panecillo de Elote c/ Promise Chabacanos en Conserva</p>	<p><b>18</b></p> <p><b>**Día del Padre**</b> Huevo Duro Leche y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Tarragón de Atún Ensalada de Brócoli y Pimiento Rollo Integral c/ Promise <u>Pastel de Dieta</u> Asado de Ternera c/ Salsa de Champiñones Papa al Horno c/ Crema Agria Ensalada Corte del Chef Rollo Parker House Pastel Surtido</p>

Contribución Voluntaria \$5.25 diarios.



## Menú de Alimentos Entregados en Casa Junio 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	FRIDAY
<b>21</b> Avena Leche y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Carne de Hamburguesa en Bollo Integral c/Lechuga, Mayonesa y Mostaza Ensalada de Col <u>Mezcla Tropical de Verduras</u> Asado de Pavo c/ Salsa Camote Mezcla California de Verduras Crujiente de Manzana s/Azúcar	<b>22</b> Mini Bagel Queso Crema Leche y Jugo Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Cangrejo, Elote y Jitomate Ensalada de Cuscús c/ Parmesano y Chicharo Pan Integral c/ Promise <u>Duraznos en Conserva</u> Cazuela de Enchiladas de Carne Arroz a la Mexicana Elote Natilla de Huevo s/Azúcar	<b>23</b> Huevo Duro Leche y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Jamón de Pavo y Queso Ensalada de Zanahoria y Pasas Pan Integral c/ Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa de Pasas Puré de Papa Mezcla Capri de Verdura Rollo Integral c/ Promise Trozos de Piña	<b>24</b> <b>**Bienvenida al Verano**</b> Queso Cottage Leche y Chabacanos en Conserva <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Garbanzo Heart Healthy Ensalada de Gelatina Sunshine s/Azúcar <u>Ambrosia</u> Pollo BBQ Puré de Papa c/ Salsa Ejotes Rollo Integral c/ Promise Tarta de Manzana	<b>25</b> Cereal All Bran Leche y Jugo Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Mantecquilla de Maní</u> Pasta c/ Calabacita Butternut y Queso Feta Ensalada Harvest de Arándanos c/Almendras Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Pechuga de Pollo c/ Salsa Hawaiana Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Pan Integral c/ Promise Mandarinas
<b>28</b> Mini Bagel Queso Crema <u>Leche y Jugo de Naranja</u> Rollo de Pavo (Rebanadas de Pavo, Pimiento, Mezcla Primavera y Aderezo Ranch) Cuscús y Verduras Tortilla 10" <u>Manzana Fresca</u> Res c/Salsa Burgundy Fettuccini Chicharos y Zanahoria Ambrosia	<b>29</b> Huevo Duro Leche y Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Mexicana de Atún con Elote Ensalada de 3 Frijoles c/ Vinagreta de Limón Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Pechuga de Pollo Vietnamita c/ Salsa Curry y Piña Arroz Integral Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/ Promise Pudín s/Azúcar	<b>30</b> Cereal All Bran Leche y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Taco de Res (Carne Molida, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado y Tiras de Tortilla) <u>Pastel de Dieta</u> Albóndigas c/ Salsa Sueca Camote al Horno Medley de Frijoles Oregón Rollo Integral c/ Promise Mezcla Tropical de Verduras		

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.