



Menú de Alimentos Entregados En Casa – Septiembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>1</p> <p>Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Garbanzo Heart Healthy Ensalada de Betabel y Naranja <u>Piña en Trozos</u> Albóndigas c/ Salsa Boloñesa Espagueti Mezcla Italiana de Verduras Palito de Pan Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>	<p>2</p> <p>Bagel Queso Crema <u>Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña</u> Tazón de Pollo a la Mexicana (Tiras de Pollo, Frijol, Arroz c/ Elote) Totopos de Tortilla Salsa Individual <u>Natilla s/Azúcar</u> Res en Cubos c/ Salsa de Champiñones Pilaf de Cuscús y Espinaca Mezcla California de Verduras Rollo Integral c/ Promise Manzana</p>	<p>**3**</p> <p>"Celebración del Día del Trabajo" Cereal All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Barra Nature</u> Pasta c/ Calabacita Butternut y Queso Feta Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Cerdo Desmenuzado c/ Salsa BBQ Frijoles Horneados Boston Brócoli Rollo Integral Crujiente de Manzana s/Azúcar</p>
<p>HAPPY <i>Labor Day</i></p> <p>6</p>	<p>Avena Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/ Mantequilla de Maní <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Griega de Garbanzo (Garbanzo y Roast Beef) Ensalada California Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Macaroni y Cheese Jitomates Cocidos Brócoli Rollo Integral c/ Promise Ambrosia</p>	<p>8</p> <p>Mini Bagel Queso Crema Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Huevo y Verduras Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Pan Integral c/ Promise <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Filete Salisbury c/ Salsa de Champiñones Puré de Papa Espinaca Rollo Integral c/ Promise Galleta s/Azúcar</p>	<p>9</p> <p>Cheerios Multigrano Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada del Chef (Pavo Asado, Huevo Rebanado, Queso Suizo, Pimiento, Zanahoria y Vinagreta de Limón) Ensalada Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Chili Jardinera c/ Frijoles Kidney Panecillo de Elote c/ Promise Duraznos en Rebanadas</p>	<p>10</p> <p>Huevos Duros Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Atún y Estragón Ensalada de Brócoli y Pimiento Rollo Integral c/ Promise <u>Pastel s/Azúcar</u> Pollo Deshebrado c/ Verdura de Fajitas Arroz a la Española Frijoles Pinto Piña en Trozos</p>
<p>13</p> <p>Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Carne de Hamburguesa sobre Bollo Integral Mayonesa y Mostaza Ensalada Mezcla Primavera Ensalada de Col <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Asado de Pavo c/ Salsa de Pavo Camote Mezcla California de Verduras Crujiente de Manzana s/Azúcar</p>	<p>14</p> <p>Mini Bagel Queso Crema Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Cangrejo, Elote y Jitomate Ensalada de Cuscús c/ Parmesano y Chicharos Rollo Integral c/ Promise <u>Duraznos en Rebanadas</u> Guisado de Enchilada de Carne de Res Arroz a la Mexicana Elote Natillas de Huevo s/Azúcar</p>	<p>15</p> <p>Huevos Duros Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich de Pavo y Queso Ensalada de Zanahoria c/ Pasas Pan Integral c/ Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa de Pasas Puré de Papa Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/ Promise Piña en Trozos</p>	<p>16</p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Rebanadas de Chabacano <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Garbanzo Heart Healthy Ensalada de Gelatina Sunshine s/Azúcar <u>Ambrosia</u> Carne de Res en Cubos c/ Salsa Stroganoff Pilaf de Quínoa Brócoli Manzana</p>	<p>**17**</p> <p>"Celebración del Día del Oeste" Cereal All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Mantequilla de Maní</u> Pasta c/ Calabacita Butternut y Queso Feta Ensalada Harvest de Arándanos y Almendras Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Chili Dog sobre Bollo Integral Papitas Rojas Verduras Mixtas Piña en Trozos</p>

Contribución Voluntaria \$5.25 al Día.



Menú de Alimentos Entregados en Casa – Septiembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	FRIDAY
<p>20</p> <p>Mini Bagel Queso Crema <u>Leche (2) y Jugo de Naranja</u> Rollo de Pavo (Pavo Rebanado, Pimiento, Mezcla Primavera y Aderezo Ranch) Cuscús y Verdura Tortilla <u>Manzana</u> Carne de Res Estofada en Cubos c/ Salsa Burgundy Fettuccini Chicharos y Zanahoria Ambrosia</p>	<p>21</p> <p>Huevos Duros Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Atún a la Mexicana c/ Elote Ensalada de 3 Frijoles c/ Vinagreta de Limón Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Pechuga de Pollo a la Vietnamita c/ Salsa de Curry y Piña Arroz Integral Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/ Promise Pudín s/Azúcar</p> 	<p>**22**</p> <p>“Celebración del Primer Día de Otoño” Cereal All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Taco de Carne de Res (Carne de Res Molida, Frijol Pinto, Elote Queso Rayado y Aderezo Cilantro Limón) Ensalada Mezcla Primavera Tiras de Tortilla <u>Pastel s/Azúcar</u> Estofado de Ternera c/ Calabacita Amarilla y Coliflor Panquecito de Pan de Maíz c/Promise Tarta de Calabaza</p>	<p>23</p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Piña en Trozos <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Sándwich Abierto de Pastrami y Queso Jack Pan Integral Ensalada de Cebada c/ Aderezo de Mango Mayonesa <u>Rebanadas de Pera</u> Pescado al Horno c/ Salsa Savory de Jitomate Papas Asadas Mezcla California de Verduras Pan Integral c/ Promise Mandarina</p>	<p>24</p> <p>Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Mantequilla de Maní <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Pasta de Coditos Rainbow c/ Tiras de Pollo Ensalada de Jitomate y Calabacitas <u>Rebanadas de Chabacano</u> Cerdo en Chile Verde c/ Salsa Verde Frijoles Pinto Rebanadas de Zanahoria Tortilla Natilla s/Azúcar</p> 
<p>27</p> <p>Huevos Duros Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Hamburguesa de Carne de Pavo Ensalada de Zanahoria c/ Pasas Bollo de Hamburguesa Mayonesa y Mostaza <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pollo Kung Pao (Tiras de Pollo c/ Salsa Kung Pao) Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Pudín s/Azúcar</p>	<p>28</p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Duraznos en Rebanadas <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Mediterránea de Quínoa c/ Pollo y Queso Feta Ensalada de Jitomate y Cebolla Morada Rollo Integral c/ Promise <u>Piña en Trozos</u> Guisado de Calabacitas, Verduras Mix y Huevo Orzo c/ Verduras Brócoli Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana s/Azúcar</p> 	<p>29</p> <p>Cereal All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Mantequilla de Maní</u> Ensalada de Cangrejo y Pasta Ensalada de Quínoa, Elote, Mango y Jitomate Rollo Integral c/ Promise <u>Ambrosia</u> Pastel de Carne al Horno c/ Salsa Marrón Puré de Papa Espinaca Rollo Integral c/ Promise Manzana</p> 	<p>30</p> <p>Mini Bagel Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña Queso Crema y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada del Chef (Pavo Asado, Huevo Rebanado, Queso Suizo, Pimiento, Zanahoria y Vinagreta de Limón) Ensalada Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Promise <u>Pastel s/Azúcar</u> Pata de Pollo Camote Ejotes Rollo Integral c/ Promise Naranja Fresca</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.



www.MealsOnWheelsOC.org

