







LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>Knock! Knock! Who's there? Wanda Witch! Wanda Witch who?</p> <p>Wanda Witch you a Happy Halloween!</p> 			<p>1</p> <p>Cheerios Multigrano Pan Integral c/ Promise y Jalea s/ Azúcar <u>Leche (2) y Mezcla de Frutas Tropicales</u> Ensalada de Pollo de la Casa Ensalada de Garbanzo y Calabacitas Pan Integral c/ Promise <u>Mandarina</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa de Mango y Chipotle Arroz a la Española Medley de Frijoles Oregon Rollo Integral c/ Promise Natilla s/ Azúcar</p>
4	5	6	7	8
<p>Cereal All Bran, Queso de Hebra Pan Integral c/ Promise y Jalea s/ Azúcar <u>Leche (2) y Jugo de Naranja</u> Ensalada de Atún Provenzal Ensalada Mediterránea de Garbanzos Pan Integral c/ Promise <u>Ambrosia</u> Pavo Asado c/ Salsa de Pavo Camote Brócoli Rollo Integral c/ Promise Salsa de Arándanos Pudín s/ Azúcar</p>	<p>Avena, Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/ Mantequilla de Maní <u>Leche (2) y Jugo Naranja-Piña</u> Taco de Carne de Res (Carne de Res Molida, Frijol Pinto, Elote, Queso) Tiras de Tortilla <u>Natilla s/ Azúcar</u> Pescado al Horno c/ Salsa Agrídulce Arroz Integral Frito Chicharos y Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Naranja Fresca</p>	<p>Huevos Duros (2), Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/ Promise y Jalea s/ Azúcar <u>Leche (2) y Jugo de Naranja</u> Ensalada Tailandesa de Pollo (Tiras de Pollo, 3way y Ensalada Primavera) Aderezo Asiático Ensalada Carrifruit Rollo Integral c/ Promise <u>Crujiente de Manzana s/ Azúcar</u> Cerdo Desmenuzado c/ Chipotle BBQ Elote Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/ Promise Gelatina de Frutas s/ Azúcar</p>	<p>Mini Bagel c/ Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa <u>Leche (2) y Jugo Naranja-Piña</u> Sándwich Sub (Jamón de Pavo, Pavo, Queso, Ensalada Primavera) Ensalada de Betabel y Naranja Rollo Francés, Mayonesa y Mostaza <u>Trozos de Piña</u> Ravioles de Queso c/ Salsa Marinara Zanahorias Mezcla Italiana de Verduras Palito de Pan c/ Promise Pastel s/ Azúcar</p>	<p>Queso Cottage Pan Integral c/ Promise y Jalea s/ Azúcar <u>Leche (2) y Jugo de Naranja</u> Ensalada de Cebada, Mango y Carne de Res Ensalada de Pepino y Jitomate Galletas Saladas Integrales (2) <u>Pastel s/ Azúcar</u> Lomo de Cerdo c/ Glaseado de Chabacano Camote Brócoli Rollo Integral c/ Promise 50/50 Whip s/ Azúcar</p>
11	12	13	14	15
<p>Queso Cottage Pan Integral c/ Promise y Jalea s/ Azúcar <u>Leche (2) y Jugo de Naranja</u> Ensalada de Cebada, Mango y Carne de Res Ensalada de Pepino y Jitomate Galletas Saladas Integrales (2) <u>Pastel s/ Azúcar</u> Lomo de Cerdo c/ Glaseado de Chabacano Camote Brócoli Rollo Integral c/ Promise 50/50 Whip s/ Azúcar</p>	<p>Huevos Duros (2), Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/ Promise y Jalea s/ Azúcar <u>Leche (2) y Jugo Naranja-Piña</u> Pavo a la Mediterránea Ensalada Tri Color Pan Integral Hummus <u>Mandarina</u> Chili de Verduras c/ Cebolla Picada y Queso Mezcla Capri de Verduras Muffin de Pan de Maíz c/ Promise Ambrosia</p>	<p>Avena, Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/ Promise y Jalea s/ Azúcar <u>Leche (2) y Jugo de Naranja</u> Ensalada de Garbanzo Heart Healthy Ensalada de Betabel y Naranja <u>Trozos de Piña</u> Albóndigas c/ Salsa Boloñesa Espagueti Mezcla Italiana de Verduras Palito de Pan Gelatina de Frutas s/ Azúcar</p>	<p>Bagel y Queso Crema <u>Leche (2) y Jugo Naranja-Piña</u> Tazón de Pollo a la Mexicana Totopos de Tortilla <u>Natilla s/ Azúcar</u> Carne de Res en Cubos c/ Salsa de Champiñones Pilaf de Cuscús y Espinaca Brócoli Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca</p>	<p>Cereal All Bran, Barra Nature <u>Leche (2) y Jugo de Naranja</u> Pasta de Calabacita Butternut c/ Queso Feta Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Quiche de Queso Ricotta c/ Chicharo y Brócoli Frijol Negro y Elote Zanahorias Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana s/ Azúcar</p>

Contribución Voluntaria \$5.25 al día.



Menú Alimentos Entregados en Casa - Octubre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18 Queso Cottage Pan Integral c/ Promise y Jalea s/ Azúcar <u>Leche (2) y Jugo de Naranja</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 Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Mandarina	19 Avena, Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/ Mantequilla de Maní <u>Leche (2) y Jugo Naranja-Piña</u> Ensalada Griega de Garbanzo c/ Roast Beef Ensalada California Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas s/ Azúcar</u> Macarrones c/ Queso c/ Jitomates Guisados Brócoli Rollo Integral c/ Promise Ambrosia	20 Mini Bagel c/ Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa <u>Leche (2) y Jugo de Naranja</u> Ensalada de Verduras c/Huevo 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	21 Cheerios Multigrano, Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/ Promise y Jalea s/ Azúcar <u>Leche (2) y Jugo Naranja-Piña</u> Ensalada del Chef (Pavo Asado, Huevo, Pimiento, Queso Rallado, Zanahorias y Vinagreta de Limón) Ensalada Primavera Rollo Integral c/ Promise <u>Pudín s/ Azúcar</u> Chili Jardinera c/ Frijoles Kidney Chicharos Elote Muffin c/ Promise Chabacanos	22 Huevos Duros (2), Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/ Promise y Jalea s/ Azúcar <u>Leche (2) y Jugo de Naranja</u> Ensalada de Atún al Estragón Ensalada de Brócoli y Pimiento Rollo Integral c/ Promise <u>Pastel s/ Azúcar</u> Fajitas de Pollo Arroz a la Española Frijoles Pinto Trozos de Piña
25 Avena, Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/ Promise y Jalea s/ Azúcar <u>Leche (2) y Jugo de Naranja</u> Hamburguesa sobre Bollo Integral c/ Mezcla Primavera Ensalada de Col Mayonesa y Mostaza <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Asado de Pavo c/ Salsa de Pavo Camote Mezcla California de Verduras Crujiente de Manzana s/ Azúcar	26 Mini Bagel c/ Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa <u>Leche (2) y Jugo Naranja-Piña</u> Ensalada de Cangrejo, Elote, y Jitomate Ensalada de Cuscús, Chicharos y Parmesano Rollo Integral c/ Promise <u>Duraznos</u> Guisado de Enchilada de Res Arroz a la Mexicana Elote Natilla s/ Azúcar	27 Huevos Duros (2), Yogurt Bajo en Grasa Pan Integral c/ Promise y Jalea s/ Azúcar <u>Leche (2) y Jugo de Naranja</u> Sándwich de Jamón de Pavo y Queso Ensalada de Zanahoria c/Pasas Pan Integral (2) 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 Trozos de Piña	28 Queso Cottage Pan Integral c/ Promise y Jalea s/ Azúcar <u>Leche (2) y Chabacanos</u> Ensalada de Garbanzos Heart Healthy Ensalada Sunshine de Gelatina s/ Azúcar <u>Ambrosia</u> Estofado Estroganof de Ternera Pilaf de Quinoa Brócoli Manzana Fresca	**29** ***Celebración de Halloween*** Cereal All Bran Pan Integral c/ Mantequilla de Maní <u>Leche (2) y Jugo Naranja-Piña</u> Pasta c/ Calabaza Butternut y Queso Feta Ensalada Harvest de Arándanos y Almendra Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas s/ Azúcar</u> Estofado de Ternera Embujado Papitas Rojas Hechizadas Mezcla Capri Fantasmal de Verduras Pan de Maíz Cornelius Pastel Red Velvet Poseído

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.

