



Menú de Alimentos Entregados en Casa Diciembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <p>6</p> <p>Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Azúcar</u> Carne de Hamburguesa en 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 de Verduras California Crujiente de Manzana s/Azúcar</p>	 <p>7</p> <p>Mini Bagel Queso Crema Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Azúcar</u> Ensalada de Cangrejo, Elote y Jitomate Ensalada de Cuscús c/ Parmesano y Chicharos Rollo Integral c/ Promise <u>Rebanadas de Duraznos</u> Guisado de Enchilada de Res Arroz a la Mexicana Elote Natilla de Huevo s/Azúcar</p>	<p>1</p> <p>Mini Bagel Queso Crema Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Azúcar</u> Ensalada de Huevo con Verduras Ensalada de Habas, Elote 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>2</p> <p>Cheerios Multigranos Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Azúcar</u> Ensalada del Chef (Pavo Asado, Rebanadas de Huevo, Queso Suizo, Pimiento, Zanahoria y Vinagreta de Limón) Mezcla de Ensalada Primavera Rollo Integral c/ Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Chili Jardinera c/ Frijoles Kidney Ejotes Panecillo de Elote c/ Promise Rebanadas de Duraznos</p>	 <p>3</p> <p>Huevos Duros (2) Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Azúcar</u> Ensalada de Atún al Estragón Ensalada de Brócoli y Pimiento Rollo Integral c/ Promise <u>Pastel s/Azúcar</u> Pollo Deshebrado c/ Verduras de Fajitas Arroz a la Española Frijoles Pinto Piña en Trozos</p>
<p>6</p> <p>Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Azúcar</u> Carne de Hamburguesa en 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 de Verduras California Crujiente de Manzana s/Azúcar</p>	<p>7</p> <p>Mini Bagel Queso Crema Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Azúcar</u> Ensalada de Cangrejo, Elote y Jitomate Ensalada de Cuscús c/ Parmesano y Chicharos Rollo Integral c/ Promise <u>Rebanadas de Duraznos</u> Guisado de Enchilada de Res Arroz a la Mexicana Elote Natilla de Huevo s/Azúcar</p>	<p>8</p> <p>Huevos Duros (2) Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Azúcar</u> Sándwich 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 de Verduras Capri Rollo Integral c/ Promise Piña en Trozos</p>	 <p>9</p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Rebanadas de Chabacanos <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 Braseada en Cubos c/ Salsa Stroganoff Pilaf Quinoa Brócoli Apple</p> 	<p>10</p> <p>Cereal All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Mantequilla de Maní</u> Pasta con Calabaza 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 Mandarina</p>
<p>13</p> <p>Mini Bagel Queso Crema <u>Leche (2) y Jugo de Naranja</u> Rollo de Pavo (Rebanadas de Pavo, Pimiento y Mezcla Primavera) Aderezo Ranch Cuscús y Verduras Tortilla 10" <u>Manzana Fresca</u> Carne de Res en Cubos Braseada c/ Salsa Burgundy Fettuccini Chicharos y Zanahoria Ambrosia</p>	<p>14</p> <p>Huevos Duros (2) 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/ Curry y Salsa de Piña Arroz Integral Mezcla de Verduras a la Italiana Rollo Integral c/ Promise Pudín s/Azúcar</p>	<p>15</p> <p>Cereal All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Azúcar</u> Ensalada de Taco de Res (Carne Molida de Res, Frijoles Pinto, Elote, Queso Rallado y Aderezo Cilantro Limón) Ensalada Mezcla Primavera Tiras de Tortilla <u>Pastel s/Azúcar</u> Albóndigas de Pollo c/ Salsa Sueca Camote al Horno Mezcla de Frijoles Oregón Rollo Integral c/ Promise Mezcla de Frutas Tropicales</p> 	<p>16</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 Ensalada de Cebada c/Aderezo de Mango Pan Integral Mayonesa <u>Rebanadas de Pera</u> Pescado al Horno c/ Salsa Savory de Jitomate Papas Asadas Mezcla de Verduras California Pan Integral c/ Promise Mandarina</p>	<p>17</p> <p>Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Mantequilla de Maní <u>Yogurt Bajo en Azúcar</u> Pasta de Corbatas c/Tiras de Pollo Ensalada de Jitomate y Calabacitas <u>Rebanadas de Chabacanos</u> Cerdo en Chile Verde c/ Salsa Verde Frijoles Pinto Rebanadas de Zanahoria Tortilla 6" Natilla s/Azúcar</p>

Contribución Voluntaria \$5.25 al día.

DAR VUELTA



December



MERRY CHRISTMAS



Menú de Alimentos Entregados en Casa Diciembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
20  Huevos Duros (2) Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Azúcar</u> Hamburguesa de Carne de Pavo Ensalada de Zanahoria y Pasas Bollo de Hamburguesa Mayonesa y Mostaza <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Pollo Kung Pao (Tiras de Pollo y Salsa Kung Pao) Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Pudín s/Azúcar	21 Queso Cottage Leche (2) y Rebanadas de Duraznos Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar Ensalada Mediterránea de Quinoa c/ Pollo y Queso Feta Ensalada de Jitomate y Cebolla Morada Rollo Integral c/ Promise <u>Piña en Trozos</u> Guisado de Calabaza, Verduras Mixtas y Huevo Orzo c/ Verduras Brócoli Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana s/Azúcar	22 Cereal All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Mantequilla de Maní Ensalada de Cangrejo y Pasta Ensalada de Quinoa, Elote, Mango y Jitomate Rollo Integral c/ Promise Ambrosia Pastel de Carne c/ Salsa Marrón Puré de Papa Espinaca Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca 	"23" "Celebración del Día de Navidad" Mini Bagel Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña Queso Crema y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Azúcar</u> Ensalada del Chef (Pavo Asado, Rebanadas de Huevos, Queso Suizo, Zanahoria, Pimiento y Vinagreta de Limón) Ensalada Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Promise Pastel s/Azúcar Pollo Cordon Bleu Pilaf de Arroz Salvaje Verduras Corte del Chef Rollo Parker House c/Promise Pastel Red Velvet	24 
27 Cereal All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Queso de Hebra</u> Ensalada de Atún a la Provenzal Ensalada Mediterránea de Garbanzos Pan Integral c/ Promise Ambrosia Pechuga de Pavo Asada c/ Salsa de Pavo Camote Brócoli Rollo Integral c/ Promise Salsa de Arándanos Pudín s/Azúcar	28 Avena Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/ Mantequilla de Maní <u>Yogurt Bajo en Azúcar</u> Tacos de Res (Carne Molida de Res, Frijoles Pinto, Elote y Queso) Tiras de Tortilla Salsa <u>Natilla s/Azúcar</u> Pescado al Horno c/Salsa Agridulce Arroz Integral Frito Chicharos y Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Naranja Fresca	29 Huevos Duros (2) Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Azúcar</u> Ensalada de Pollo Tailandesa (Tiras de Pollo, Col 3 Way, Ensalada Mezcla Primavera y Aderezo Asiático) Ensalada Carrifruit Rollo Integral c/ Promise <u>Crujiente de Manzana s/Azúcar</u> Cerdo Deshebrado c/ Salsa Chipotle BBQ Elote Mezcla de Verduras Capri Rollo Integral c/ Promise Gelatina de Frutas s/Azúcar	"30" "Celebración del Día de Año Nuevo" Mini Bagel Queso Crema Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Azúcar</u> Sándwich Sub (Jamón de Pavo, Pavo, Queso, Mezcla Primavera, Mayonesa y Mostaza) Ensalada de Betabel y Naranja Rollo Francés Pequeño <u>Piña en Trozos</u> Roast Beef c/ Salsa de Champiñones Puré de Papa Verduras Corte de Invierno Rollo Integral c/Promise Pastel de Queso IW	31 

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.

