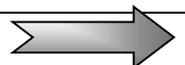




**Menú Alimentos Entregados en Casa Enero 2022**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p>Huevo Duro Palito Queso Mozzarella Bajo en Grasa Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Atún a la Toscana c/ Alubias Ensalada de Brócoli y Pimiento Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Pollo A la King (Pollo en Cubos c/ Salsa A la King) Arroz Integral Brócoli Galletas s/Azúcar</p>	<p><b>4</b></p> <p>Avena Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada del Chef (Pavo Rebanado, Huevo Duro, Queso Suizo, Pimiento, Zanahoria y Vinagreta de Limón) Ensalada Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Carne de Res c/ Salsa Boloñesa Pasta Penne Mezcla Italiana de Verduras Queso Parmesano Piña en Trozos</p>	<p><b>5</b></p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral <u>c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Pollo al Curry Ensalada Confetti de Arroz <u>Mezcla de Fruta Tropical</u> Frittata de Pimiento Rojo, Calabacita y Queso Cheddar Elote Espinaca Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana s/Azúcar</p>	<p><b>6</b></p> <p>Cheerios Multigrano Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich Slider (Pavo Rebanado, Queso Suizo y Mezcla Primavera) Ensalada Farro con Calabacita Butternut Rollo Integral c/ Promise <u>Naranja Fresca</u> Pescado al Horno c/ Salsa Pesto Pilaf de Arroz Rebanadas de Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Rebanadas de Durazno</p>	<p><b>7</b></p> <p>Bagel Queso Crema Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Jitomate y Calabacita <u>Mandarina</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa de Miel y Mostaza Camote Chícharo y Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca</p>
<p><b>10</b></p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Pasta Rainbow de Corbatas c/ Tiras de Pollo Ensalada de Mango y Betabel <u>Manzana Fresca</u> Filete Salisbury c/ Salsa Country Puré de Papa Mezcla Invernal de Verduras Rollo Integral c/ Promise Mandarina</p>	<p><b>11</b></p> <p>Huevo Duro Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Atún, Arándanos y Laurel Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Pan Integral c/ Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Pavo Asado c/ Salsa Alfredo Espinaca Fettuccini Rollo Integral c/ Promise Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>	<p><b>12</b></p> <p>Mini Bagel Queso Crema Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Verduras c/Huevo Ensalada de Zanahoria y Pasas Rollo Integral c/ Promise <u>Mezcla de Fruta Tropical</u> Puerco en Chile c/Salsa Verde Frijol Negro, Elote y Zanahoria Tortilla Promise Natilla de Huevo s/Azúcar</p>	<p><b>13</b></p> <p>Avena Mix Box con Pasas <u>Leche (2) y Jugo Naranja-Piña</u> Ensalada de Taco de Carne de Res (Carne Molida de Res, Frijol Pinto, Elote y Queso) Ensalada de Gelatina Sunshine s/Azúcar Tiras de Tortilla Aderezo Cilantro Limón <u>Piña en Trozos</u> Tiras de Pollo al Limoncillo estilo Vietnamita c/ Salsa de Limoncillo Arroz Jasmine Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/ Promise Galletas s/Azúcar</p>	<p><b>**14**</b></p> <p><b>"Celebración del Día de MLK"</b> All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Cuscús con Pollo Jitomate y Pimiento Verde <u>Crujiente de Manzana s/Azúcar</u> McRib a la BBQ Rollo Parkerhouse Frijoles al Horno Hojas de Col Rizada Tarta de Manzana</p>
<p><b>17</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral <u>c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Mexicana de Atún c/ Elote Ensalada de Elote y Frijol Negro <u>Pastel s/Azúcar</u> Pechuga de Pollo c/ Salsa Diana Pilaf de Arroz Espinaca Rollo Integral c/ Promise Ambrosia</p>	<p><b>19</b></p> <p>All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Griega c/ Queso Feta Ensalada de Zanahoria y Pasas Pan Integral c/ Promise <u>Mandarina</u> Tilapia al Horno c/ Tomates Savory Asados Camote Mezcla de Verduras Mixtas Pan Integral c/ Promise Manzana Fresca</p>	<p><b>20</b></p> <p>Avena Palito Queso Mozzarella Bajo en Grasa Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada del Chef (Pavo Rebanado, Huevo Duro, Queso Suizo, Pimiento, Zanahoria, Elote y Vinagreta de Limón) Ensalada Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Promise <u>Manzana</u> Lasaña Vegetariana Brócoli y Mezcla California de Verduras Palito de Pan y Piña en Trozos</p>	<p><b>21</b></p> <p>Huevo Duro Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo de la Casa Ensalada Harvest de Arándanos y Almendra Rollo Integral c/ Promise <u>Rebanadas de Chabacano</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa Chow Mein Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Crujiente de Manzana s/Azúcar</p>

Contribución Voluntaria \$5.25 al día.





## Menú Alimentos Entregados en Casa Enero 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>24</b> Avena Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Hamburguesa (Mayonesa, Mostaza y Bollo de Hamburguesa) Ensalada de Col Mezcla Primavera <u>Mezcla de Fruta Tropical</u> Tiras de Pollo Criollas c/ Salsa Criolla Pilaf de Arroz Salvaje Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Piña en Trozos	<b>25</b> Queso Cottage Leche (2) y Jugo Naranja-Piña Pan Integral <u>c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Cebada y Res c/Aderezo de Mango Ensalada de Jitomate y Calabacita Pan Integral c/ Promise <u>Piña en Trozos</u> Macarrones con Queso Mezcla Italiana de Verduras Brócoli Crujiente de Manzana s/Azúcar	<b>26</b> Mini Bagel Queso Crema Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Mediterránea de Quínoa c/ Pollo, Queso Feta y Aderezo Balsámico Ensalada de Pepino Rollo Integral c/ Promise <u>Rebanadas de Chabacano</u> Cerdo Deshebrado Sureño c/ Salsa Marrón Puré de Papa Hojas de Col Rizada Pan Integral c/ Promise Ambrosia	<b>27</b> Huevo Duro Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Atún y Garbanzos Mezcla California de Verduras Galletas Saladas Integrales c/ Promise <u>Galleta s/Azúcar</u> Estofado de Pavo c/ Salsa de Pavo Camote Chicharo y Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Mandarina	<b>28</b> All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo Southwest Ensalada de Betabel y Naranja Rollo Integral c/ Promise <u>Natilla s/Azúcar</u> Estofado de Ternera en Cubos c/ Salsa Goulash Fideos Calabacitas Pan Integral c/ Promise Gelatina de Frutas s/Azúcar
<b>31</b> Avena Palito Queso Mozzarella Bajo en Grasa Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Provenzal de Atún Ensalada Mediterránea de Garbanzo <u>Manzana</u> Tiras de Pollo c/ Salsa Cacciatore Pasta de Coditos Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/ Promise Pastel s/Azúcar				

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.



DAR VUELTA

