



Menú de Alimentos Entregados en Casa Mayo 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Pollo Fiesta Ensalada de Jitomate y Calabacitas Mayonesa Mostaza <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Ravioles c/Queso c/ Salsa Marinara Brócoli Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Pera</p>	<p>3</p> <p>Huevo Duro Yogurt Bajo en Grasa Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Pasta de Calabacita Butternut c/ Queso Feta Ensalada de Chicharos Mini Panquecito de Elote c/ Promise <u>Mandarina</u> Asado de Pavo c/ Salsa Marrón Puré de Papa Brócoli Pan Integral c/ Promise Natilla s/Azúcar</p>	<p>4</p> <p>Avena Leche (2), Jugo de Naranja y Pan Integral <u>c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Rollo de Pavo y Hummus Mezcla Primavera Ensalada de Elote Fiesta Tortilla 8 " <u>Galletas s/Azúcar</u> Ternera Braseada en Cubos c/Salsa Burgundy Camote Ejote Ambrosia</p>	<p>5</p> <p>**5**</p> <p>"Celebración del Cinco de Mayo"</p> <p>All Bran Yogurt Bajo en Grasa <u>Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña</u> Pollo de Invierno c/ Cítricos y Apio Ensalada de Quínoa Pan Integral Promise <u>Naranja</u> Tacos de Carnitas c/ Chile Verde Arroz a la Española Frijoles Negros Arroz con Leche Dieta: Fruta Fresca</p>	<p>6</p> <p>Bagel y Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa <u>Leche (2) y Jugo de Naranja</u> Ensalada de Cebada y Ternera c/Aderezo de Mango Ensalada Mezcla Invernal Pan Integral c/ Promise <u>Pastel s/Azúcar</u> Tiras de Pollo c/ Salsa Florentina Arroz Integral Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca</p>
<p>9</p> <p>"Celebración del Día de las Madres"</p> <p>Huevo Duro Palito de Mozzarella Bajo en Grasa Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Toscana de Atún c/ Alubias Ensalada de Brócoli y Pepino Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Pollo Cordon Bleu Pilaf de Arroz Verduras Corte del Chef Rollo Integral c/ Promise Pastel Surtido Dieta: Fruta Fresca</p>	<p>10</p> <p>Avena Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada del Chef (Pavo Rebanado, Huevo en Cubos, Queso Suizo, Pimiento, Zanahoria y Vinagreta de Limón) Ensalada Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Ternera c/ Salsa Boloñesa Pasta Penne Mezcla Italiana de Verduras Queso Parmesano Trozos de Piña</p>	<p>11</p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Pollo al Curry Ensalada de Arroz Confetti <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Frittata de Pimiento Rojo, Calabacitas y Queso Cheddar Elote Espinaca Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana</p>	<p>12</p> <p>Cheerios Multigrano Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich Slider (Pavo Rebanado, Queso Suizo y Mezcla Primavera) Ensalada de Farro y Calabacita Butternut Rollo Integral c/ Promise <u>Naranja Fresca</u> Pescado al Jorno c/ Salsa Pesto Pilaf de Arroz Zanahorias Rebanadas Rollo Integral c/ Promise Duraznos en Cubos</p>	<p>13</p> <p>Bagel Leche (2) y Jugo de Naranja Queso Crema <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Ensalada de Jitomate y Calabacitas <u>Mandarina</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa de Miel y Mostaza Camote Chicharos y Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca</p>
<p>16</p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Pasta de Corbatas Arcoíris c/ Tiras de Pollo Ensalada de Betabel y Mango <u>Manzana Fresca</u> Filete Salisbury c/ Salsa Country Puré de Papa Mezcla Invernal de Verduras Rollo Integral c/ Promise Mandarina</p>	<p>17</p> <p>Huevo Duro Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Atún, Arándanos y Laurel 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>18</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 Zanahoria y Pasas Rollo Integral c/ Promise <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Cerdo en Chile c/ Salsa Verde Ensalada de Frijol y Elote Zanahoria Tortilla Promise Natilla de Huevo s/Azúcar</p>	<p>19</p> <p>Avena y Cajita de Pasas <u>Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña</u> Tazón de Taco de Res (Carne de Res Molida, Frijol Pinto, Elote y Queso) Ensalada Sunshine de Gelatina s/Azúcar Tiras de Tortilla Aderezo Cilantro Limón <u>Trozos de Piña</u> Tiras de Pollo con Limoncillo Vietnamita c/ Salsa de Limoncillo Arroz Jazmín Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/ Promise Galletas s/Azúcar</p>	<p>20</p> <p>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 Pollo y Cuscús Jitomate y Pimiento Verde <u>Crujiente de Manzana</u> Quiché de Espinaca, Champiñones y Queso Papitas Baby Asadas Rollo Integral c/ Promise Mezcla Capri de Verduras Ambrosia</p>

Contribución Voluntaria \$5.25 al día.



May



Menú de Alimentos Entregados en Casa Mayo 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
23 Cheerios Multigrano Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Pollo y Cilantro Ensalada de Arroz a la Mexicana Rollo Integral c/ Promise <u>Natilla s/Azúcar</u> Estofado de Ternera c/Salsa de Estofado Papitas Baby Rodajas de Zanahoria Muffin de Pan de Maíz c/ Promise Gelatina de Frutas s/Azúcar 	24 Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral <u>c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Atún a la Mexicana c/ Ensalada de 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 	25 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/ Jitomate Savory Asado Camote Mezcla de Verduras Mixtas Pan Integral c/ Promise Manzana Fresca	26 Avena Palito de Mozzarella Bajo en Grasa Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada del Chef (Pavo Rebanado, Huevo Duro en Cubos, Queso Suizo, Pimiento, Zanahoria, Elote y Vinagreta de Limón) Ensalada Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Promise <u>Manzana</u> Lasaña Vegetariana Brócoli Mezcla California de Verduras Palito de Pan Trozos de Piña 	27 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 (c/ Arándanos, Almendras en Mezcla Primavera) Rollo Integral c/ Promise <u>Rebanadas de Duraznos</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa Chow Mein Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Crujiente de Manzana
30 "Día Conmemorativo" McRib a la BBQ Puré de Papa Rebanadas de Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Tarta de Manzana 	31 Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral <u>c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Ternera, Cebada c/ Aderezo de Mango Ensalada de Jitomate y Calabacitas Pan Integral c/ Promise <u>Trozos de Piña</u> Macarrones c/ Queso Mezcla Italiana de Verduras Brócoli Crujiente de Manzana 			

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.