



Menú Alimentos Entregados en Casa Junio 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 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> Carne Sureña de Cerdo Deshebrada c/ Salsa Marrón Puré de Papa, Col Rizada Pan Integral c/ Promise Ambrosia	2 Huevo Duro Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Atún y Garbanzo Ensalada California de Verduras Galletas Saladas Integrales c/ Promise <u>Galletas s/Azúcar</u> Asado de Pavo c/ Salsa de Pavo Camote Chicharos y Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Mandarina	3 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> Carne de Res Braseada en Cubos c/ Salsa Goulash Fideos Calabacita Pan Integral c/ Promise Gelatina de Frutas s/Azúcar
6 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 Provenzal de Atún Ensalada Mediterránea de Garbanzo <u>Manzana Fresca</u> Tiras de Pollo c/ Salsa Cacciatore Pasta de Corbatas Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/ Promise Pastel s/Azúcar	7 Cheerios Multigrano Yogurt Bajo en Grasa Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Pollo y Nuez Ensalada Mezcla Primavera Pan Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa de Curry y Piña Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Mandarina	8 Huevo Duro All Bran Cereal <u>Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña</u> Ensalada Picada a la Mexicana Ensalada de Pepino y Jitomate Rollo Integral c/ Promise <u>Crujiente de Manzana s/Azúcar</u> Guisado de Fideos y Atún Col Rizada Mezcla Capri de Verduras Trozos de Piña	9 Queso Cottage Leche (2) y Mezcla de Frutas Tropicales <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Tailandesa de Res (Rebanadas de Res, Col 3 Way, Mezcla Primavera y Aderezo Asiático) Pepino Marinado a la Asiática Galletas Saladas Integrales (2), Promise <u>Natilla s/Azúcar</u> Quiché de Chicharos, Brócoli y Queso Ricotta Papitas Baby al Horno Mezcla de Frijoles Oregon Mini Panecillo de Salvado c/ Promise Mezcla de Frutas Tropicales	10 Mini Bagel Queso Crema Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Healthy de Verduras c/ Pollo Deshebrado Ensalada de Betabel y Naranja Rollo Integral c/ Promise <u>Ambrosia</u> Pavo Asado c/ Salsa de Pavo Puré de Papa Ejotes Rollo Integral c/ Promise Galletas s/Azúcar
13 Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Fiesta de Pollo Ensalada de Jitomate y Calabacitas Mayonesa Mostaza <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Raviolos de Queso c/ Salsa Marinara Brócoli Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Pera s/Azúcar	14 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 Panecillo de Elote c/ Promise <u>Mandarina</u> Asado de Pavo c/ Salsa Marrón Puré de Papa Brócoli Pan Integral c/ Promise Natilla s/Azúcar	15 Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral <u>c/ Mantequilla de Mani y Jalea s/Azúcar</u> Rollo de Hummus y Pollo Mezcla Primavera Ensalada Fiesta de Elote Tortilla 8" <u>Galletas s/Azúcar</u> Carne de Res Braseada en Cubos c/ Salsa Burgundy Camote, Ejotes Ambrosia	**16** "Celebración del Día del Padre" 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 c/ Promise <u>Naranja</u> Lomo de Cerdo c/ Mostaza y Miel Papa al Horno c/ Crema Ácida Verduras Corte del Chef Rollo Parker House Brownie Dieta: Fruta Fresca	17 Bagel y Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa <u>Leche (2) y Jugo de Naranja</u> Ensalada de Res y Cebada c/ Aderezo de Mango Ensalada Mezcla de Invierno 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

Contribución Voluntaria \$5.25 al día.





Menú Alimentos Entregados en Casa Junio 2022

LUNES 20	MARTES **21**	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<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 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>**Bienvenida del Verano** Avena Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada del Chef (Pavo Rebanado, Huevo Rebanado, Queso Suizo, Pimiento, Zanahoria y Vinagreta de Limón) Ensalada Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Pollo BBQ Puré de Papa c/ Salsa Ejotes Rollo Integral c/ Promise Tarta de Manzana Dieta: Fruta Fresca</p>	<p>Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral <u>c/ Mantequilla de Mani y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Pollo al Curry Ensalada de Arroz Confetti <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Frittata de Pimiento Rojo, Calabacita, Elote y Queso Cheddar Espinaca Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana s/Azúcar</p>	<p>Cheerios Multigrano Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sándwich Slider (Rebanadas de Pavo, Queso Suizo, y Mezcla Primavera) Ensalada de Farro y Calabaza 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>Bagel Leche (2) y Jugo de Naranja Queso Crema <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Heart Healthy de Garbanzos Ensalada de Jitomate y Calabacitas <u>Mandarina</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa de Mostaza y Miel Camote Chicharos y Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca</p>
<p>27</p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Pasta Arcoiris 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>28</p> <p>Huevo Duro Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Arándanos, Atún y Albahaca 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>29</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 con Chile y Salsa Verde Ensalada de Frijol Negro y Elote Zanahoria Tortilla Promise Natilla s/Azúcar</p>	<p>30</p> <p>Avena Mini Cajita de Pasas <u>Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña</u> Tazón de Taco de Res (Carne 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 a la Vietnamita c/ Salsa de Limoncillo Arroz Jazmín Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/ Promise Galletas s/Azúcar</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.