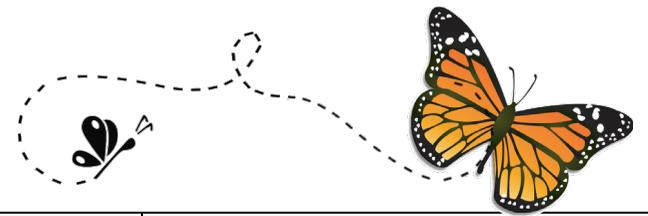


August



Menú Alimentos Entregados en Casa Agosto 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar Guisado de Pollo a la Mexicana (Pollo en Cubos, Arroz, Elote, Frijol Pinto) Ensalada Tres Frijoles <u>Manzana Fresca</u> Filete Salisbury c/ Salsa Country Camote Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/ Promise Pastel s/Azúcar	2 Huevo Duro Leche (2) y Jugo Naranja-Piña Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Israeli Couscou c/ Queso Feta Ensalada de Zanahoria y Pasas <u>Galleta s/Azúcar</u> Pechuga de Pavo Baja en Sodio c/ Salsa de Chabacano Pilaf de Arroz salvaje Brocoli Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana s/Azúcar	3 Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar Ensalada de Pollo al Curry Ensalada de Orzo al Limón Galletas Saladas Integrales <u>Piña en Cuadritos</u> Quiche de Espinaca y Champiñones Papitas Baby Asadas Verduras Escandinavas Rollo Integral c/ Promise Ambrosia	4 All Bran Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Mediterranea de Garbanzos c/ Kale y Pollo Deshebrado Ensalada de Col y Piña Rollo Integral c/ Promise <u>Naranja Fresca</u> Asado de Pavo c/ Salsa Marrón Puré de Papa Zanahorias Rollo Integral c/ Promise Mezcla de Frutas	5 Bagel Queso Crema Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Tailandesa de Res Ensalada Carri fruit <u>Pudding s/Azúcar</u> Pechuga de Pollo c/ Salsa Criolla Fetuccini Mezcla de Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Mandarina
8 Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar Ensalada de Quinoa y Limón c/ Pollo en Cubos c/ Vinagreta de Limón Ensalada California Rollo Integral c/ Promise <u>Manzana Fresca</u> Lomo de Cerdo al Limoncillo a la Vietnamesa c/ Salsa de Limoncillo Arroz Integral Mezcla Asiatica de Verduras Pudín s/Azúcar	9 Huevo Duro Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Atun a la Toscana c/ Ensalad de Alubias Ensalada de Zanahoria y Pasas Rollo Integral c/ Promise <u>Mandarina</u> Albondigas de Pollo c/ Salsa de Champiñones Puré de Papa Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Piña en Cuadritos	10 All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sandwich de Ensalada Clasica de Huevo Mezcla Primavera Ensalada de Cebada y Frijol Negro Pan Integral <u>Naranja Fresca</u> Pechuga de Pollo c/ Salsa Florentina Pasta de Corbatas Chicharos y Zahahoria Rollo Integral c/ Promise Chabacanos en Conserva	11 Bagel Queso Crema Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada del Chef c/ (Rebanadas de Pavo, Queso Zuizo, Huevo Duro Picado, Pimiento Rojo Rebanado y Zanahoria Rallada) Mezcla Primavera Aderezo de Vinagreta Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate Rollo Integral c/ Promise <u>Rebanadas de Durazno</u> Guisado de Taco Arroz al Cilantro Limón Ejotes Galleta s/Azúcar	12 Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Mini Muffin de Salvado c/ Promise</u> Ensalada Harvest c/ Arándanos y Almendras c/ Tiras de Pollo Garbanzos y Calabacitas Rollo Integral C/ Promise <u>Ambrosia</u> Tilpia c/ Salsa de Limón y Hierbas Camote Brócoli Rollo Integral c/ Promise Mezcla de Frutas
15 Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar Cúscus/ Parmesano/ Chicharos/ Zanahoria y Pollo en Cubos Calabacitas y Jitomate <u>Naranja Fresca</u> Desayuno para la Cena Omelet y Salsa Salchicha de Manzana Papa de Cascara Roja Asadas Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Pera s/Azúcar	16 Avena Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Pasta c/ Calabacita Butternut y Queso Feta Elote, Alubias y Jitomate Pan Integral c/ Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Pavo Asado Bajo en Sodio c/ Salsa de Pavo Puré de Papa Mezcla Escandinava de Verduras Rollo Integral c/ Promise Salsa de Arándanos Piña en Cuadritos	17 Mini Bagel Queso Crema Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo de la Casa Ensalada de Col Rollo Integral c/ promise <u>Manzana Fresca</u> Guisado de Enchilada de Res Elote Brócoli Rollo Integral c/ Promise Mandarina	18 Huevo Duro Leche (2) y Jugo Naranja-Piña Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar Sándwich Abierto (Roast Beef, Queso Suizo, Mezcla Primavera) Ensalada de Papa Pan Integral (1), Mayonesa(1), Mostaza(1) <u>Mezcla de Frutas</u> Tiras de Pollo c/ Salsa de Miel y Mostaza Pilaf de Arroz Salvaje Chicharos y Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Rebanadas de Durazno	19 All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Búlgara c/ Garbanzo, Pepino y Arándanos y Ensalada de Atún Ensalada Carrifruit Rollo Integral c/ Promise <u>Galleta s/Azúcar</u> Macarones con Queso Jitomate Guisado Succotash Rollo Integral c/ Promise Ambrosia

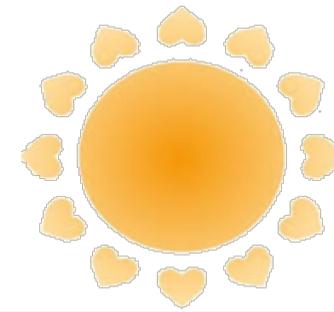
Contribución Voluntaria \$5.25 al día.

www.MealsOnWheelsOC.org

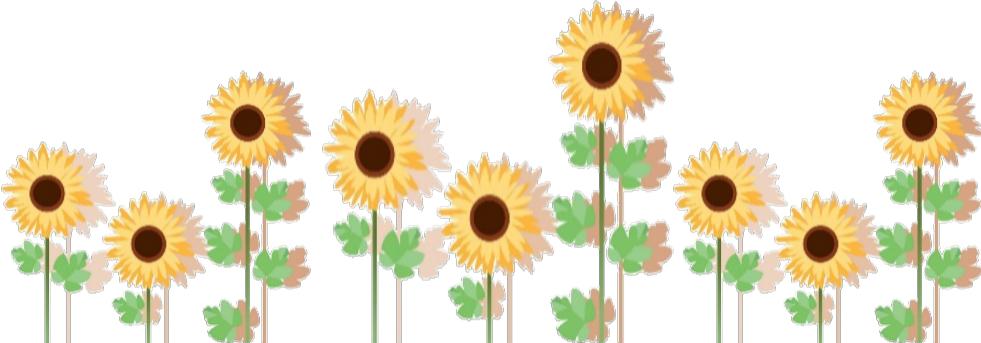
DAR VUELTA



August



Menú Alimentos Entregados en Casa Agosto 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
22 Cheerios Multigrano Leche (2) y Jugo Naranja-Piña Mini Muffin de Salvado c/ Promise <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Quínoa, Edamame y Succotash de Elote Mezcla Primavera Pepino y Jitomate <u>Pudín s/Azúcar</u> Pechuga de Pollo c/ Salsa Polinesia Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Piña en Cuadritos	23 Queso Cottage Leche (2) y Mezcla de Frutas Tropicales Pan Integral <u>c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Provenzal de Atún Garbanzo y Calabacitas Rollo Integral c/ Promise <u>Manzana</u> Cerdo en Salsa Verde Frijol Pinto Mezcla de Verduras Mixtas Tortilla Naranja Fresca 	24 Cereal All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Carne de Res c/ Cebada y Mango Ensalada de Zanahoria y Pasas Rollo Integral c/ Promise <u>Mezcla de Frutas</u> Pescado Empanizado al Horno Salsa Tártara Camote Brócoli Rollo Integral c/ Promise Natilla s/Azúcar	25 Avena Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Palito de Queso Mozzarella (1)</u> Rollo de Pavo c/ Hummus (Pavo, Queso Suizo, Hummus, Mezcla Primavera) Ensalada de Chicharos Tortilla <u>Galleta s/Azúcar</u> Ziti al Horno c/ Queso Ejotes Verduras Escandinavas Rollo Integral c/ Promise Rebanadas de Durazno	26 Huevo Duro Yogurt Bajo en Grasa Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Farro a las Hierbas con Nuez, Espinaca, Queso Feta c/ Tiras de Pollo Ensalada de Papa <u>Ambrosia</u> Chili a la Jardinera c/ Queso Mexicano. Rallado Zanahoria Mezcla de Calabazas Pan de Maíz c/ Promise Pastel s/Azúcar 
29 Avena Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Marroquí de Cuscús c/ Tiras de Pollo Ensalada de Brócoli y Pimiento Pan Integral c/ Promise <u>Mezcla de Frutas</u> Asado de Pavo c/ Salsa Marrón Puré de Papa Chicharos y Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana s/Azúcar 	30 Queso Cottage Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Taco de Res (Carne Molido, Frijol Pinto, Elote, Queso Rallado) Mezcla Primavera Ensalada de Betabel y Mango Tiras de Tortillas <u>Natilla s/Azúcar</u> Quiche Colorido de Verduras Papas de Cascada Roja al Horno Mezcla de Calabazas Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca 	31 Mini Bagel Queso Crema Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Garbanzo Heart Healthy Jitomate y Calabacitas Rollo Integral c/ Promise <u>Ambrosia</u> Pollo al Curry Vietnamita c/ Salsa de Piña y Curry Arroz Integral Col Rizada Mandarina		

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 