



## Menú Alimentos Entregados en Casa Septiembre 2022






LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			<p>Huevo Duro            Leche (2) y Jugo Naranja-Piña  <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u>            Ensalada China de Pollo            (Pollo en Cubos, Mandarina, Repollo Verde,            Almendras con Aderezo Sesame)            Ensalada Asiática de Pepino            Mini Mufin de Moras c/ Promise  <u>Galleta s/Azúcar</u>            Carne de Res Stroganoff c/ Salsa Stroganoff            Fideos de Huevo            Verduras Mixtas            Rollo Integral c/ Promise            Naranja Fresca</p>	<p>All Bran            Leche (2) y Jugo de Naranja  <u>Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u>  <u>Yogurt Bajo en Grasa</u>            Ensalada de Quinoa a la Mexicana            Cucharada de Ensalada de Huevo            Cebada y Champiñones            Pan Integral c/ Promise  <u>Pudín s/Azúcar</u>            Lasaña Vegetariana            Mezcla Invernal de Verduras            Zanahoria            Palito de Pan (1) c/ Promise            Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>
<p><b>**5**</b></p> <p><b>"Celebración del Día del Trabajo"</b>            Cerdo Desmenuzado            c/ Salsa BBQ            Frijoles Horneados Boston            Brócoli            Rollo Integral            Pastel Surtido            Dieta: Fruta Fresca</p>	<p style="text-align: center;">6</p> <p>Cheerios Multigrano            Leche (2) y Jugo Naranja            Muffin de Salvado c/ Promise y Jalea  <u>Yogurt Bajo en Grasa</u>            Ensalada Picada a la Mexicana            Ensalada de Col  <u>Galleta s/Azúcar</u>            Pescado Empanizado c/ Jitomate Savory Asado            Puré de Papa            Mezcla Escandinava de Verduras            Rollo Integral c/ Promise            Rebanadas de Durazno</p>	<p style="text-align: center;">7</p> <p>Huevo Duro            Cereal All Bran  <u>Leche (2) y Jugo Naranja-Piña</u>            Ensalada de Atún c/ Aderezo de Yogurt            Ensalada de Frijol Negro y Elote            Pan Integral c/ Promise            Mandarina            Pastel de Pavo            Elote            Brócoli            Rollo Integral c/ Promise            Crujiente de Pera s/Azúcar</p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p>Queso Cottage            Leche (2) y Mezcla de Frutas Tropicales            Pan Integral  <u>c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u>            Sandwich Sub            (Jamón, Pavo, Ques Suizo)            Mezcla Primavera            Jitomate y Cebolla            Pan Integral (2)            Mayonesa (1), Mostaza (1)  <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u>            Pata de Pollo al Horno            Papas de Cáscada Roja al Horno            Mezcla California de Verduras            Manzana Fresca</p>	<p style="text-align: center;">9</p> <p>Mini Bagel            Queso Crema            Leche (2) y Jugo de Naranja  <u>Yogurt Bajo en Grasa</u>            Ensalada de Pollo al Cilantro            Ensalada de Betabel y Naranja            Rollo Integral c/ Promise  <u>Piña en Cuadritos</u>            Ravioles de Queso            c/ Salsa Alfredo            Zanahoria            Mezcla Invernal de Verduras            Palito de Pan            Promise            Naranja Fresca</p>
<p style="text-align: center;">12</p> <p>Queso Cottage            Leche (2) y Jugo de Naranja            Pan Integral  <u>c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u>            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</p>	<p style="text-align: center;">13</p> <p>Huevo Duro            Leche (2) y Jugo Naranja-Piña            Pan Integral            c/ Promise y Jalea s/Azúcar  <u>Yogurt Bajo en Grasa</u>            Ensalada Israeli Cúscus 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</p>	<p style="text-align: center;">14</p> <p>Avena            Leche (2) y Jugo de Naranja            Pan Integral  <u>c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u>            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</p>	<p style="text-align: center;"><b>**15**</b></p> <p><b>"Celebración de Country HoeDown"</b>            All Bran            Leche (2) y Jugo Naranja-Piña  <u>Yogurt Bajo en Grasa</u>            Ensalada Mediterránea de Garbanzos            y Pollo Deshebrado            Ensalada de Col y Piña            Rollo Integral c/ Promise  <u>Naranja Fresca</u>            Chili Dog sobre Bollo Integral            Papas Rojas al Horno            Mezcla de Verduras Mixtas            Piña en Cuadritos</p>	<p style="text-align: center;">16</p> <p>Bagel            Queso Crema            Leche (2) y Jugo de Naranja  <u>Yogurt Bajo en Grasa</u>            Ensalada Tailandesa de Res            Ensalada Carrifruit  <u>Pudding s/Azúcar</u>            Pechuga de Pollo c/ Salsa Criolla            Fettuccini            Mezcla de Verduras Mixtas            Rollo Integral c/ Promise            Mandarina</p>


Contribución Voluntaria \$5.25 al día.





## Menú Alimentos Entregados en Casa Septiembre 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>19</b> Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral <u>c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Quinoa y Limón c/ Vinagreta y Pollo en Cubos 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 Asiática de Verduras Pudín s/Azúcar	<b>20</b> Huevo Duro Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Atun a la Toscana c/ 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 	<b>21</b> All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Sandwich de Ensalada Clásica 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 Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Chabacanos en Conserva	<b>**22**</b> <b>**Celebración del Primer Día de Otoño**</b> Bagel c/ 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> Estofado de Ternera Calabacita Amarilla y Coliflor Panquecito de Pan de Maíz c/Promise Brownie Dieta: Fruta Fresca 	<b>23</b> 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 Ensalada de 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
<b>26</b>  Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral <u>c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Cúscus/ Parmesano/ Chicharos/ Zanahoria y Pollo en Cubos Ensalada de 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 	<b>27</b> Avena Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pasta c/ Calabacita Butternut y Queso Feta Ensalada de 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	<b>28</b> 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	<b>29</b> Huevo Duro Leche (2) y Jugo Naranja-Piña Pan Integral <u>c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> 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 	<b>30</b> 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

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 