



Menú Alimentos Entregados en Casa Octubre 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>**3**</p> <p>" Celebración de Oktoberfest "</p> <p>Cheerios Multigrano Leche (2) y Jugo Naranja-Piña Mini Muffin de Salvado c/ Promise <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Quinoa, 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 Pastel de Chocolate Dieta: Fruta Fresca</p>	<p>4</p> <p>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 de 6" Naranja Fresca</p>	<p>5</p> <p>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</p>	<p>6</p> <p>Avena Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Palito de Queso Mozzarella (1)</u> Rollo de Tiras de Pollo c/ Hummus (Tiras de Pollo, Queso Suizo, Hummus, Mezcla Primavera) Ensalada de Chicharos Tortilla de 8" <u>Galleta s/Azúcar</u> Ziti al Horno c/ Queso Ejotes Verduras Escandinavas Rollo Integral c/ Promise Rebanadas de Durazno</p>	<p>7</p> <p>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, Pepino, 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</p>
<p>10</p> <p>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</p>	<p>11</p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>c/ Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Taco de Res (Carne Molida, 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 Cáscada Roja al Horno Mezcla de Calabazas Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca</p>	<p>12</p> <p>Mini Bagel Queso Crema Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Garbanzo Heart Healthy Ensalada de 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</p>	<p>13</p> <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 Muffin 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>14</p> <p>All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <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>17</p> <p>Avena Leche (2) y Jugo Naranja-Piña Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Pasta de Pollo al Balsámico Ensalada de Pepino y Frijol de Ojos Negros <u>Ambrosia</u> Lomo de Cerdo c/ Chipotle y Mango Arroz Integral Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/ Promise Natilla s/Azúcar</p>	<p>18</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>19</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 <u>Mandarina</u> Pastel de Pavo Elote Brócoli Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Pera s/Azúcar</p>	<p>20</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, Roast Beef, Queso 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>21</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 Cuadros</u> Ravioles de Queso c/ Salsa Alfredo Zanahoria Mezcla Invernal de Verduras Palito de Pan Promise Naranja Fresca</p>

Contribución Voluntaria \$5.25 al día.





Menú Alimentos Entregados en Casa Octubre 2022

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
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	Huevo Duro Leche (2) y Jugo Naranja-Piña Pan Integral <u>c/ Promise y Jalea s/Azúcar</u> <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Israeli Cúscus c/ Queso Feta Ensalada de Zanahoria y Pasas <u>Galleta s/Azúcar</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa de Chabacano Pilaf de Arroz salvaje Brocoli Rollo Integral c/ Promise Crujiente de Manzana s/Azúcar	Avena 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 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	All Bran Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Mediterranea de Garbanzos 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	Mini 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 Fetuccini Mezcla de Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Mandarina
31 " Celebración de Halloween " 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> Estofado de Ternera Embrujado Papas Rojas Hechizadas Mezcla Capri Fantasmal de Verduras Pan de Maiz Espeluznante Delicioso Pudín de Pistacho Dieta: Fruta Fresca				

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