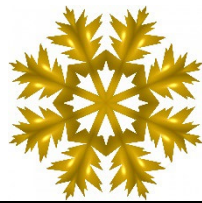


Happy  
New Year



Menú de Alimentos Entregados en Casa - Enero 2023


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p><b>** Cerrado por las Fiestas **</b></p> <p>Lomo de Cerdo c/Salsa de Miel y Mostaza Camote Col Rizada Rollo Integral c/ Promise Galletas s/Azúcar</p> 	<p>3</p> <p>Avena Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa, Pasitas</u> Ensalada de Atún c/Arándanos en Ensalada de Lentejas al Limón y Mezcla Primavera Pan Integral c/ Promise <u>Pastel s/Azúcar</u> Ternera Estofada en Cubos c/ Salsa Stroganoff Puré de Papa Mezcla de Verduras del Chef Rollo Integral c/ Promise Pedacitos de Piña Empaque Individual</p>	<p>4</p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Mezcla de Frutas Tropicales Pan Integral <u>Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Carne de Hamburguesa Potato Salad Mezcla Primavera Bollo de Hamburguesa Mayonesa y Mostaza <u>Mandarina</u> Tiras de Pechuga de Pollo c/ Salsa Glaseada de Cítricos Arroz Jazmín Mezcla Asiática de Verduras Galletas Saladas Pudín s/Azúcar</p>	<p>5</p> <p>Cheerios Multigrano Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Heart Healthy de Garbanzos c/ Queso Feta Ensalada Marinada de Verduras Pan Integral c/Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Asado de Pavo c/ Salsa de Pavo Polenta Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca</p>	<p>6</p> <p>Mini Bagel Leche (2) y Naranja Fresca Queso de Hebra <u>Queso Crema</u> Ensalada de Pollo c/Aderezo de Yogurt Mezcla Primavera Ensalada Picada c/ Cuscús Rollo Integral c/ Promise <u>Natilla s/Azúcar</u> Pescado Empanizado al Horno c/ Salsa Tártara Quínoa Pilaf Coliflor c/ Brócoli Pan Integral c/ Promise Mezcla de Frutas</p>
<p>9</p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Jugo Naranja-Piña <u>Pan Integral c/ Promise Jalea s/Azúcar</u> Tacos de Tinga de Pollo Ensalada de Frijol Negro y Elote Ensalada de Col al Cilantro Limón Tortilla Crema Ácida <u>Mezcla de Frutas Empaque Individual</u> Tortellini de Queso c/ Salsa Marinara Ejotes Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/ Promise Pastel s/Azúcar</p>	<p>10</p> <p>All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Griega c/ Garbanzo y Queso Feta Ensalada Rainbow de Quínoa (Quínoa, Elote, Pepino y Pimiento Rojo) Aderezo Balsámico Rollo Integral c/ Promise <u>Ambrosia</u> Pastel de Carne Molida de Pavo Shepherd Chicharos y Zanahoria Brócoli Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca</p>	<p>11</p> <p>Waffle Integral c/ Promise Jarabe s/Azúcar Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada del Chef (Pavo, Huevo, Queso Suizo Rallado, Mezcla de Pimientos Morrón) Mezcla Primavera Ensalada de Macarrones Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Cerdo en Salsa Verde Frijol Pinto Zanahoria Tortilla Pedacitos de Piña</p>	<p>12</p> <p>Huevo Duro Leche (2) y Jugo Naranja-Piña Pan Integral c/ Promise <u>Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Farro c/ Ensalada de Nuez y Queso Feta y Pepino Ensalada de Frijol Negro y Lentejas Pan Integral c/ Promise <u>Natilla s/Azúcar</u> Tiras de Pollo c/ Salsa de Limoncillo Arroz Jazmín Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/ Promise Mandarina</p>	<p>13</p> <p>Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Muffin de Arándanos c/ Promise Pasitas <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Aderezo Cremoso para Ensalada de Pollo al Pesto Pasta Orzo al Limón Ensalada de Pepino y Jitomate <u>Copa de Durazno Empaque Individual</u> Filete Salisbury c/ Salsa de Champiñones Puré de Papa Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Galleta s/Azúcar</p>
<p><b>**16**</b></p> <p><b>** Día de Martin Luther King Jr **</b></p> <p>Hamburguesa de Costilla a la BBQ c/ Salsa BBQ Puré de Papa y Col Rizada Rollo Parkerhouse c/ Promise Tartas Surtidas Dieta: Fruta Fresca</p> 	<p>17</p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Cóctel de Frutas Pan Integral <u>Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u> Pasta c/ Calabacita Butternut y Queso Feta Ensalada de Quínoa y Garbanzos c/ Aderezo de Hummus Hummus Rollo Integral c/ Promise <u>Mandarina</u> Pechuga de Pollo c/ Salsa Agridulce Arroz Jazmín Espinaca Rollo Integral c/ Promise Galleta s/Azúcar</p>	<p>18</p> <p>Mini Bagel Leche (2) y Jugo de Naranja Yogurt Bajo en Grasa <u>Queso Crema</u> Ensalada Griega c/ Edamame y Pollo Deshebrado Ensalada de Zanahoria y Pasitas Rollo Integral c/ Promise <u>Pudín s/Azúcar</u> Puntas de Ternera c/ Salsa de Champiñones Papitas Baby Asadas Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Pedacitos de Piña</p>	<p>19</p> <p>Huevo Duro Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise Yogurt Bajo en Grasa <u>Jalea s/Azúcar</u> Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada Asiática de Pepino Marinada Ensalada de Brócoli y Pimiento <u>Crujiente de Manzana de Dieta</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa de Miel y Ajo Arroz Integral Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Mandarina</p>	<p>20</p> <p>Avena Leche (2) y Jugo Naranja-Piña Pan Integral Pasitas <u>Promise y Jalea s/Azúcar</u> Ensalada de Atún a la Mexicana Ensalada de Cebada y Mango Galletas Saladas <u>Copa de Pera Empaque Individual</u> Pechuga de Pavo Asado Bajo En Sodio c/ Salsa de Pavo y Puré de Papa Mezcla de Calabacitas Rollo Integral c/ Promise Ambrosia</p>

Contribución Voluntaria \$5.25 al día.



## Menú de Alimentos Entregados en Casa - Enero 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>** 23 **</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<p><b>** Celebración del Año Nuevo Lunar **</b></p> <p>Cereal All Bran            Leche (2) y Jugo Naranja-Piña            Pan Integral c/ Promise            Jalea s/Azúcar  <u>Yogurt Bajo en Grasa</u>            Ensalada de Pollo Fiesta            Mezcla Primavera            Ensalada Mexicana de Elote y Calabacitas            Galletas Saladas c/ Promise  <u>Natilla s/Azúcar</u>            Lomo de Cerdo c/ Salsa Agridulce            Rollo de Huevo            Fideos Chow Mein            Verduras Orientales            Gelatina de Mandarina s/Azúcar            Galleta de la Fortuna</p>	<p>Queso Cottage            Leche (2) y Jugo de Naranja            Cheerios Multigrano  <u>Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u>            Ensalada Provenzal de Atún            Ensalada de Cebada con Elote y Mango            Pan Integral c/ Promise  <u>Mandarina</u>            Pechuga de Pollo c/ Salsa Marsala            Arroz Integral            Chicharos y Zanahoria            Galleta s/Azúcar</p>	<p>Huevo Duro            Leche (2) y Jugo de Naranja            Pan Integral c/ Promise            Jalea s/Azúcar  <u>Yogurt Bajo en Grasa</u>            Ensalada Mediterránea de Quinoa c/ Queso y Aderezo Balsámico            Tiras de Pollo            Ensalada Tres Hermanas            Galletas Saladas  <u>Naranja Fresca</u>            Quiché de Espinaca y Champiñones            Camote            Mezcla Invernal de Verduras            Rollo Integral c/ Promise            Ambrosia</p>	<p>Avena            Leche (2) y Jugo de Naranja            Pan Integral c/ Promise            Jalea s/Azúcar  <u>Yogurt Bajo en Grasa</u>            Ensalada Tailandesa de Ternera            (Ternera Rebanada, Col, Mezcla Primavera y Aderezo Asiático)            Arroz Confetti  <u>Mezcla de Frutas Empaque Individual</u>            Tender de Pollo            Frijoles al Horno            Mezcla de Calabacitas            Rollo Integral c/ Promise            Cátup            Copa de Durazno Empaque Individual</p>	<p>Waffle Integral c/ Promise            Leche (2) y Jugo Naranja-Piña            Queso de Hebra  <u>Jarabe s/Azúcar</u>            Ensalada Clásica de Huevo            Ensalada Griega c/ Edamame            Rollo Integral c/ Promise  <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u>            Guisado de Barbacoa de Ternera            Pico de Gallo            Arroz a la Mexicana            Brócoli            Tortilla            Pedacitos de Piña</p>
<b>30</b>	<b>31</b>			
<p>Queso Cottage            Leche (2) y Jugo de Naranja            Pan Integral  <u>c/ Promise Jalea s/Azúcar</u>            Pechuga de Pavo Baja en Sodio c/            Hummus            Ensalada de Frijol y Elote            Pan Pita            Pepino y Jitomate  <u>Manzana Fresca</u>            Pescado Blanco al Horno            c/ Salsa Newburg            Quinoa Pilaf            Verduras Mixtas            Rollo Integral c/ Promise            Mandarina</p>	<p>Huevo Duro            Leche (2) y Jugo Naranja-Piña            Pan Integral            Yogurt Bajo en Grasa  <u>Mantequilla de Maní y Jalea s/Azúcar</u>            Ensalada de Pollo de la Casa            Ensalada Carrifruit            Pan Integral c/ Promise  <u>Pedacitos de Piña</u>            Carnitas de Cerdo            Arroz a la Española            Mezcla Invernal de Verduras            Tortilla de Maíz            Salsa            Copa de Durazno Empaque Individual</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.