



March

Comidas a Domicillo - Marzo Menu 2023



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		<p>1</p> <p>Mini Bagel Leche (2) y Jugo de Naranja Yogurt Bajo en Grasa <u>Queso Crema</u> Ensalada Griega con Edamame y Pollo Deshebrado Ensalada de Zanahoria y Pasitas Rollo Integral c/Promise <u>Pudin sin Azucar</u> Puntas de Ternera con Salsa de Champinones Papitas Babi Asadas Verturas Mixtas Rollo Integral c/ Promise Pedacitos de Pina Empaque Individual</p>	<p>2</p> <p>Huevo Duro Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azucar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada Asiatica de Pepino Ensalada de Brocoli y Pepino <u>Crujiente de Manzana sin Azucar</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa Miel y Ajo Arroz Integral Zanahorias de Corte Rollado Rollo Integral c/ Promise Mandarina</p> 	<p>3</p> <p>Avena Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azucar <u>Pasitas</u> Ensalada de Atun a la Mexicana Ensalada de Cebada y Mango Galletas Saladas (2) <u>Copa de Pera Empaque Individual</u> Pechuga de Pavo Asada Baja en Sodio c/ Salsa de Pavo Pure de Papa Mezcla de Calabacitas Rollo Integral c/ Promise Ambrosia sin Azúcar</p>
<p>6</p> <p>All Bran Leche(2) y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/ Promise yJalea sin Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo Fiesta Mezcla Primavera Ensalada Mexicana de Elote y Calabacitas Galletas Saladas Keebler (2) c/ Promise <u>Natilla sin Azúcar</u> Ternera Molida c/ Salsa Boloñesa Pasta Penne Succotash Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca</p>	<p>7</p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja Cheerios Multigrano <u>Mantequilla de Mani y Jalea sin 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 Chícharos y Zanahoria Galleta sin Azúcar</p>	<p>**8**</p> <p>"National Nutrition Celebration" Huevo Duro Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea sin Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Mediterránea de Quinoa con Queso y Aderezo Balsámico Ensalada Tres Hermanas Galletas Saladas Keebler (2) <u>Naranja Fresca</u> Rebanadas de Salmon c/Salsa de Mango Pilaf de Arroz Mezcla Oriental de Verduras Galletas Graham Yogurt Bajo en Grasa Frutas Mixtas Empaque Individual s/Azucar (Yogur, taza de frutas y galletas se pueden usar para hacer un parfait!)</p>	<p>9</p> <p>Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea sin Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Tailandesa de Ternera (Rebanadas de Ternera, Col, Mezcla Primavera, y Aderezo Asiático) Arroz Confetti <u>Frutas Mixtas Empaque Individual</u> Tenders de Pollo Frijoles al Horno Mezcla de Calabacitas Rollo Integral c/Promise Catsup Copa de Pera Empaque Individual</p>	<p>10</p> <p>Waffles Integrales c/ Promise y Jalea sin Azúcar Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Queso Mozzarella Bajo en Grasa</u> Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Griega c/Edamame Rollo Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas sin Azúcar</u> Guisado de Barbacoa de Ternera Pico de Gallo Arroz a la Mexicana Brócoli Tortilla Pedacitos de Piña Empaque Individual</p>
<p>13</p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral <u>c/ Promise y Jalea sin Azúcar</u> Pechuga de Pavo Rebanada Baja en Sodio c/Hummus Ensalada de Frijol y Elote Pan Pita Integral (1) Jitomate y Pepino <u>Manzana Fresca</u> Pescado Blanco al Horno c/Salsa Newburg Quinoa Pilaf Verduras Mixtas Rollo Integral c/ Promise Mandarina</p>	<p>14</p> <p>Huevo Duro Leche(2) y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral Mantequilla de Mani y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo de la Casa Ensalada Carrifruit Rollo Integral c/ Promise <u>Pedacitos de Piña Empaque Individual</u> Carnitas de Cerdo c/ Salsa Arroz a la Española Mezcla Invernal de Verduras Tortilla Copa de Peras Empaque Individual</p>	<p>15</p> <p>Waffle Integral Leche (2) y Jugo de Naranja Promise y Jarabe sin Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Hamburguesa c/ Bollo de Hamburguesa Ensalada de Col Jitomate y Cebolla Morada Mayonesa y Mostaza <u>Crujiente de Manzana sin Azúcar</u> Pechuga de Pollo c/Salsa de Piña Huli Huli Arroz Integral Mezcla Asiática (Japonesa) de Verduras Frutas Mixtas Empaque Individual</p>	<p>16</p> <p>Avena Leche(2) y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral c/ Promise y Jarabe sin Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Atún a la Toscana con Alubias Brócoli y Pimiento Galletas Saladas Keebler (2) <u>Galleta sin Azúcar</u> Lasaña Vegetariana Mezcla Italiana de Verduras Chícharos y Zanahoria Pan Integral c/ Promise Naranja Fresca</p>	<p>**17**</p> <p>"St Patrick Day Celebration" All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Cobb c/Aderezo Ranch Ensalada Griega con Edamame Rollo Integral <u>Gelatina de Frutas sin Azúcar</u> Res en Conserva y Col Papitas Baby Enteras Zanahoria Rollo Integral c/Promis Pudín de Pistache s/Azúcar</p>

Voluntary Contribution \$5.25 per day.


ST. PATRICK'S DAY

March



Comidas a Domicillo - Marzo Menu 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
20 All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Quinoa con Elote, Mango y Jitomates c/Pollo Deshebrado Brócoli y Pimiento Rollo Integral c/ Promise <u>Frutas Mixtas Empaque Individual</u> Pastel de Carne al Horno c/Salsa de Jitomates Savory Puré de Papa Mezcla Italiana de Verduras Crujiente de Pera sin Azúcar <i>welcome spring</i>	21 Huevo Duro Leche(2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Avena y Pasitas</u> Ensalada de Cangrejo y Verduras c/Aderezo Ensalada de Pasta Rainbow Pan Integral c/Promise <u>Copa de Peras Empaque Individual</u> Guisado de Enchilada de Pavo Mezcla de Frijoles Oregón Brócoli Pan Integral c/ Promise Galleta sin Azúcar	22 Waffle Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Frijol Negro, Lentejas con Aderezo de Comino y Lima c/Ensalada de Atún Mezcla Primavera Rollo Integral c/ Promise <u>Pudín sin Azúcar</u> Albóndigas de Pollo c/Salsa Cacciatore Pasta Fettuccini Chicharos y Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Pedacitos de Piña Empaque Individual	23 Cheerios Multigrano Leche(2) y Jugo de Naranja-Piña Pan Integral w/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Pollo al Curry Cuscús c/Queso Parmesano y Chicharos Galletas Saladas Keebler (1) <u>Pastel sin Azúcar</u> Chicharos, Brócoli y Ricota Camotes Succotash Rollo Integral c/ Promise Mandarina	24 Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral w/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Queso Mozzarella Bajo en Grasa</u> Taco de Cerdo Deshebrado c/Frijol pinto, Elote y Queso Rallado Ensalada Fiesta con Elote y Pimiento Verde Tortilla <u>Gelatina de Frutas sin Azúcar</u> Estofado de Ternera c/Estofado de Verduras y Salsa Papitas Baby Enteras Galletas Saladas Keebler (1) Promise Copa de Peras Empaque Individual
27 Huevo Duro Leche (2) y Jugo de Naranja All Bran Ensalada de Pollo y Nuez Ensalada de Cebada y Frijol Negro Ensalada California Rollo Integral c/ Promise <u>Ambrosia sin Azúcar</u> Lomo de Cerdo c/ Salsa Miel Mostaza Camote Col Rizada Rollo Integral c/ Promise Galleta sin Azúcar	28 Avena & Raisins Leche(2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Atún y Arándanos Sobre Ensalada Mezcla Primavera Ensalada de Lentejas al Limón Pan Integral c/ Promise <u>Pastel sin 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	29 Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja Frutas Mixtas Pan Integral <u>Manteguilla de Maní yJalea sin Azúcar</u> Carne de Hamburguesa Ensalada de Papa Mezcla Primavera Bollo de Hamburguesa Mayonesa y Mostaza <u>Mandarina</u> Tiras de Pechuga de Pollo c/Salsa Glaseada Cítrica Arroz Jazmín Mezcla Asiática (Japonesa) de Verduras Galletas Saladas Keebler (2) Pudín sin Azúcar	30 Cheerios Multigrano Leche(2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Heart Healthy de Garbanzo c/Queso Feta Ensalada de Verduras Marinadas Pan Integral c/ Promise <u>Gelatina de Frutas sin Azúcar</u> Asado de Pavo c/ Salsa de Pavo Polenta Zanahoria Rollo Integral c/ Promise Manzana Fresca	31 Mini Bagel & Cream Cheese Leche (2) y Jugo de Naranja Naranja Fresca <u>1 Palo de Queso Mozzarella Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo (con Aderezo de Yogurt) Mezcla Primavera Ensalada picada y Cuscús Rollo Integral c/ Promise <u>Natilla sin Azúcar</u> Pescado Empanizado al Horno c/ Salsa Tártara Quinoa Pilaf Coliflor y Brócoli Pan Integral c/ Promise Frutas Mixtas Empaque Individual

The project is funded in part through funds from the Federal Older Americans Act as allocated by the Orange County Board of Supervisors. All Meals comply with the Dietary Guidelines for Americans (DGA) 2020 - 2025 & the Dietary Reference Intakes (DRI) for older adults as determined by the California Dept. of Health and Human Services Agency & the U.S. Department of Agriculture. Sugar free desserts and water packed fruits are used throughout the menu to accommodate diabetics. 1% milk served daily. The voluntary contribution is \$5.25 per day. Weekly average meals provide >1600 calories. Sodium is analyzed on a daily basis to not exceed 2300mg. Any meals that exceed 2300mg of sodium is indicated with a salt shaker icon . Please note condiments are not analyzed and may increase sodium. Special meals are indicated with **, sodium may exceed 2300 mg on these days.

TURN OVER 