

# May





## Menú de Alimentos Entregados en Casa - Mayo 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p><b>1</b></p> <p>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</p>	<p><b>2</b></p> <p>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 Oregon Brócoli Rollo Integral c/ Smart Balance Galleta sin Azúcar</p>	<p><b>3</b></p> <p>Waffle Integral c/Promise y Jalea s/Azúcar Leche (2) y Jugo de Naranja <u>Yogurt 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> Albóndigas de Pollo c/Salsa Cacciatore Pasta Fettuccini Chicharos y Zanahoria Rollo Integral c/ Smart Balance Pedacitos de Piña Empaque Individual</p>	<p><b>4</b></p> <p>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/ Smart Balance Mandarina</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>**Cinco De Mayo**</b> Avena Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral w/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Queso Mozzarella 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> Tacos de Carnitas con Pico De Gallo Arroz Mexicano y Frijoles Negros Tortillas (2) Arroz con Leche Dieta: Fruta Fresca</p>
<p><b>8</b></p> <p>Huevo Duro Leche (2) y Jugo de Naranja <u>All Bran</u> 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/ Smart Balance Galleta sin Azúcar</p>	<p><b>9</b></p> <p>Avena &amp; 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/ Smart Balance Pedacitos de Piña Empaque Individual</p>	<p><b>10</b></p> <p>Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja Frutas Mixtas Pan Integral <u>Mantequilla de Maní y Jalea 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</p>	<p><b>11</b></p> <p>Cheerios Multigrano Leche(2) y Jugo de Naranja-Piña <u>Yogurt 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> Asado de Pavo c/ Salsa de Pavo Polenta Zanahoria Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>**Mother's Day**</b> Mini Bagel &amp; Cream Cheese Leche (2) y Jugo de Naranja Naranja Fresca <u>1 Palo de Queso Mozzarella 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> Pollo Cordon Bleu Arroz Pilaf y Verduras Cortadas por el Chef Rollo Integral c/ Smart Balance Pastel Surtido Dieta: Fruta Fresca</p>
<p><b>15</b></p> <p>Queso Cottage Leche (2) &amp; Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/Promise &amp; Jalea s/Azucar</u> Pasta c/ Calabacita Butternut y Queso Feta Ensalada De Limón Y Quinua Maiz, Habas y Tomates <u>Mezcla de Frutas</u> Tacos de Tinga de Pollo Mezcla Oriental de Verduras Ensalada de Col al Cilantro Limón Tortilla Crema Ácida Pastel s/Azúcar</p>	<p><b>16</b></p> <p>All Bran Leche (2) &amp; Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> G Ensalada Griega con Garbanzo y Queso Feta Ensalada Rainbow de Quinoa (Quinoa, Elote, Pepino, Pimiento Rojo) c/Aderezo Balsámico Rollo Integral w/ Promise <u>Ambrosia sin Azúcar</u> Pastel de Pavo Molido Shepherd Chicharos y Zanahoria Brócoli Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p><b>17</b></p> <p>Waffle Integral c/ Promise y Jarabe s/Azúcar Leche (2) &amp; Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Chef (Pavo, Huevo, Queso suizo rallado, Mezcla de pimiento morrón) Mezcla Primavera Ensalada de Macarrón Rollo Integral c/Promise Aderezo Italiano <u>Gelatina de Frutas sin Azúcar</u> Cerdo en Chile Verde Frijoles Pinto Zanahoria Tortilla Pedacitos de Piña</p>	<p><b>18</b></p> <p>Huevo Duro Leche (2) &amp; Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/Promise &amp; Jalea s/Azucar</u> Ensalada de Farro (Nuez, Queso Feta y Ensalada de Pepino) Ensalada de Betabel y Naranja Pan Integral c/Promise <u>Natilla sin Azúcar</u> Tiras de Pollo Vietnamita al Limoncillo Salsa de Limoncillo Chow Mein Mezcla Oriental de Verduras Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina</p>	<p><b>19</b></p> <p>Avena Leche (2) &amp; Jugo de Naranja Mini Muffin de Arándanos Yogurt Bajo en Grasa <u>Pasitas y Promise</u> Ensalada Cremosa de Pollo y Pesto Pasta Orzo al Limón Ensalada de Jitomate y Pepino <u>Copa de Durazno Empaque Individual</u> Filete Salisbury c/ Salsa de Champiñones Puré de Papa Verduras Mixtas 5 Way Rollo Integral c/ Smart Balance Galleta sin Azúcar</p>

# May



## Menú de Alimentos Entregados en Casa - Mayo 2023

MONDAY 22	TUESDAY 23	WEDNESDAY 24	THURSDAY 25	FRIDAY 26
<p>Waffle Integral Leche (2) &amp; Jugo de Naranja-Pina Yogurt Bajo en Grasa <u>Promise y Jarabe s/Azúcar</u> Ensalada Invernal de Pollo c/Ensalada de Apio y Cítricos Ensalada de Elote, Alubias y Jitomates Rollo Integral c/ Promise <u>Manzana Fresca</u> Tilapia al Horno c/Tomates Asados Savory Camote Ejotes Rollo Integral c/ Smart Balance Barra de Higo</p>	<p>Queso Cottage Leche (2) y Cóctel de Frutas <u>Pan Integral c/ Promise &amp; Jalea s/Azucar</u> Pasta c/ Calabacita Butternut y Queso Feta Ensalada de Quínoa y Garbanzos c/Aderezo de Hummus Rollo Integral c/ Promise <u>Mandarina</u> Pechuga de Pollo c/Salsa Agridulce Arroz Jazmín Spinach Rollo Integral c/ Smart Balance Galleta s/Azúcar</p>	<p>Mini Bagel c/ Queso Crema Leche (2) &amp; Jugo de Naranja <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Griega c/Edamame y Pollo Deshebrado Ensalada de Zanahoria y Pasitas Rollo Integral c/ Promise <u>Pudin sin Azúcar</u> Puntas de Ternera c/Salsa de Champiñones Papitas Babi Asadas Verduras Mixtas 5 Way Rollo Integral c/ Smart Balance Pedacitos de Piña Empaque Individual</p>	<p>Huevo Duro Leche (2) &amp; Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise &amp; Jalea s/Azucar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada Mango y Betabel Ensalada de Brócoli y Pimiento <u>Crujiente de Manzana s/Azúcar</u> Lomo de Cerdo c/Salsa de Miel y Ajo Arroz Integral Zanahorias Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina</p>	<p>Avena Leche (2) &amp; Jugo de Naranja-Pina Pan Integral c/ Promise &amp; Jalea s/Azucar <u>Pasitas</u> Ensalada de Atún 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 Puré de Papa Mezcla de Calabacitas Rollo Integral c/ Smart Balance Ambrosia s/Azúcar</p>
<p><b>29</b> <b>**Memorial Day Celebration**</b> McRib a la Barbacoa Puré de Papa Zanahorias Pan de Maíz c/Smart Balance Tarta de Manzana Dieta: Fruta Fresca  <b>AMERICA'S REAL SUPER HEROES</b></p> 	<p><b>30</b> Queso Cottage Leche (2) &amp; 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 Chícharos y Zanahoria Galleta s/Azúcar</p>	<p><b>31</b> Huevo Duro Leche (2) &amp; Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise &amp; Jalea s/Azucar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Mediterránea de Quínoa c/Queso y Aderezo Balsámico y Tiras de Pollo Ensalada Tres Hermanas Galletas Saladas Keebler (2) <u>Naranja Fresca</u> Quiché de Espinaca y Champiñones Camote Mezcla de Invierno (Coliflor/Brócoli) Rollo Integral c/ Smart Balance Ambrosia s/Azúcar</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.