



Menú de Alimentos Entregados en Casa - Junio 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1 Avena Leche (2) & Jugo de Naranja Pan Integral c/Promise & Jalea s/Azucar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada Tailandesa de Ternera (Rebanadas de Ternera, Col 3 Way, Mezcla Primavera y Aderezo Asiático) Arroz Confetti <u>Frutas Mixtas Empaque Individual</u> Muslos de Pollo Frijoles al Horno Mezcla de Calabacitas Rollo Integral c/Promise Cátsup Copa de Pera Empaque Individual	2 Waffles Integrales c/Promise y Jarabe s/Azúcar Leche (2) & Jugo de Naranja-Pina <u>Queso Mozzarella Bajo en Grasa</u> Ensalada Clásica de Huevo Ensalada Griega con Edamame Rollo Integral c/Promise <u>Gelatina de Frutas s/Azúcar</u> Guisado de Barbacoa de Ternera Pico de Gallo Arroz a la Mexicana Brocoli Tortilla Pedacitos de Pina Empaque Individual
			5 Queso Cottage Leche (2) & Jugo de Naranja Pan Integral c/Promise & Jalea s/Azucar Pechuga de Pavo Rebanada Baja en Sodio c/Hummus Ensalada de Frijol y Elote Pan Pita Integral Jitomate y Pepino <u>Manzana Fresca</u> Pescado Blanco al Horno c/Salsa Newburg Quinoa Pilaf Verduras Mixtas Rollo Integral c/Promise Mandarina	6 Huevo Duro Leche (2) & Jugo de Naranja-Pina Pan Integral Mantequilla de Maní yJalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Ensalada de Pollo de la Casa Ensalada Carrifruit Pan 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
12 All Bran Leche (2) y Jugo de Naranja Pan Integral c/ Promise y Jalea s/Azúcar <u>Yogurt Bajo en Grasa</u> Quínoa 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	13 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 Rollo Integral c/ Smart Balance Galleta sin Azúcar	14 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 	15 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	16 **Dia de Los Padres Celebracion** 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> Carne Asada c/ Salsa Marron Papa al horno c/ Crema Agria Mezcla de Verduras Cortadas por Chef's Rollo de Parker House c/ Smart Balance Tarta de Manzana Dieta: Fruta Fresca

Contribucion Voluntaria \$5.25

www.MealsOnWheelsOC.org

Dar Vuelta



Menú de Alimentos Entregados en Casa - Junio 2023

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

MONDAY 19	TUESDAY 20	WEDNESDAY 21	THURSDAY 22	FRIDAY 23
<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>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/ Smart Balance Pedacitos de Piña Empaque Individual</p>	<p>**Primer día de Verano** Queso Cottage Leche (2) y Jugo de Naranja Frutas Mixtas Pan Integral <u>Mantequilla de Mani y Jalea sin Azúcar</u> Carne de Hamburguesa Ensalada de Papa Mezcla Primavera Bollo de Hamburguesa Mayonesa y Mostaza <u>Mandarina</u> Pollo a la Barbacoa Pure de Papa c/ Salsa Judías Verdes Rollo de Parker House c/ Smart Balance Postre Helado Variado Dieta: Fruta Fresca</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>Mini Bagel & 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>26</p> <p>Queso Cottage Leche (2) & Jugo de Naranja-Piña <u>Pan Integral c/Promise & Jalea s/Azucar</u> Pasta c/ Calabacita Butternut y Queso Feta Ensalada De Limón Y Quinoa Maíz, 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>27</p> <p>All Bran Leche (2) & 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 Chícharos y Zanahoria Brócoli Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p>28</p> <p>Waffle Integral c/ Promise y Jarabe s/Azúcar Leche (2) & 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>29</p> <p>Huevo Duro Leche (2) & Jugo de Naranja <u>Pan Integral c/Promise & 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>** 30 **</p> <p>**4th of July Celebracion** Avena Leche (2) & 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> Perrito Caliente con Chile y Queso En Pan Integral Zanahorias Papas Bebe Postre Variado</p>

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.