








## Comidas a Domicilio Septiembre Menú 2023


MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
 <p>274</p>				<p>1</p> <p>Avena Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa <u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u> Ensalada del Chef c/Mezcla Primavera (Pavo Bajo en Sodio, Huevo Duro Rebanado, Queso Suizo Rallado, Tiras de Pimiento, Elote &amp; Zanahoria Rallada) Vinagreta de Limón Ensalada de Cebada y Mango Rollo Integral c/Smart Balance <u>Naranja Fresca</u> Carnitas de Cerdo Arroz de Cilantro y Jitomate Verduras Mixtas Tortilla Frutas Mixtas Empaque Individual</p>
<p>“4”</p> <p><b>“Celebración del Día del Trabajo”</b> Perrito Caliente en Pan Integral Ensalada de Macarron Ensalada de Col Kétchup, Mostaza y Pepinillos (1 Pck) Postre Variado</p> <p><i>Happy Labor Day</i></p> 	<p>5</p> <p>Waffle Integral c/ Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Yogurt Bajo en Grasa <u>Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</u> Ensalada Mexicana de Atún c/ Mezcla Primavera Ensalada California Rollo Integral c/Smart Balance <u>Ambrosia Sin Azúcar</u> Macarrones con Queso Rebanadas de Jitomate Zanahorias Rollo Integral c/Smart Balance Crujiente de Manzana Sin Azúcar</p>	<p>6</p> <p>Queso Cottage Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea Sin Azúcar <u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u> Ensalada de Ternera con Cebada y Aderezo de Mango Ensalada Confeti de Arroz Rollo Integral c/Smart Balance <u>Gelatina con Frutas Sin Azúcar</u> Guisado de Enchiladas de Pavo Frijol Pinto Mezcla California de Verduras Galleta Sin Azúcar</p>	<p>7</p> <p>Huevo Duro Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar <u>Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</u> Ensalada de Garbanzo Heart Healthy Ensalada de Betabel y Naranja Galletas Saladas Integrales (2pq) <u>Pudín sin Azúcar</u> Lomo de Cerdo Salsa de Miel y Ajo Camote Brócoli Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p>8</p> <p>Cereal Raisin Bran Yogurt Bajo en Grasa <u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u> Ensalada Asiática de Col c/ Aderezo Tailandés y Pollo en Cubos Ensalada de Jitomate y Pepino Rollo Integral c/Smart Balance <u>Mandarina</u> Tinga de Pollo Arroz a la Mexicana Chicharos y Zanahoria Pico de Gallo Tortilla Integral Natilla Sin Azúcar</p>
<p>11</p> <p>Bagel c/ Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa <u>Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</u> Ensalada Toscana de Atún y Alubias Blancas Ensalada de Lentejas y Frijol Negro Rollo Integral c/Smart Balance <u>Ambrosia Sin Azúcar</u> Pechuga de Pollo Salsa de Jitomate Deshidratado y Queso Parmesano Pasta Tri-Color Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Pastel Sin Azúcar</p>	<p>12</p> <p>Huevo Duro Muffin Integral de Arandanos c/Smart Balance Yogurt Bajo de Graza <u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u> Farro a las Hierbas con Nueces, Queso Feta &amp; Pepino Ensalada de Cebada, Maíz y Mango Pan Integral c/Smart Balance <u>Mandarina Empaque Individual</u> Pavo Rebanado Reducido en Sodio Salsa de Pavo Camote Rollo Integral c/Smart Balance Natilla Sin Azucar</p>	<p>13</p> <p>Cereal Raisin Bran Yogurt Bajo de Grasa Barra de Granola y Miel <u>Juego de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</u> Ensalada de Huevo Y Garbanzo Zanahoria Y Pasas Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance <u>Crujiente de Pera sin Azúcar</u> Barbacoa de Ternera Arroz Cilantro Limón Mezcla de Verduras Fiesta Tortilla de Maíz 6” Pico de Gallo Pudín sin Azucar</p>	<p>14</p> <p>Queso Cottage Pan Integral c/Smart Balance y Jalea sin Azúcar <u>Juego de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u> Carne de Hamburguesa de Ternera Ensalada de Papa Ensalada de Jitomate y Cebolla Bollo Integral de Hamburguesa Mayonesa, Mostaza <u>Frutas Mixtas Empaque Individual</u> Pollo (en cubos) Salsa a la King Pilaf de Quinoa Verduras Mixtas Naranja Fresca</p>	<p>“15”</p> <p><b>“Celebración de Country HoeDown”</b> </p> <p>Waffle Integral c/Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Yogurt Bajo de Graza <u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u> Ensalada de Pollo y Pasta con Ranch Ensalada de Calabacitas y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance <u>Manzana Fresca</u> Cerdo Desmenuzado c/Salsa BBQ Frijoles Horneados Zanahoria Rollo Integral Crujiente de Durazno sin Azúcar</p>

Contribución Voluntaria \$5.25 por dia.



## Comidas a Domicilio Septiembre Menú 2023

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
18	19	20	21	"22"
<p>Queso Cottage</p> <p>Pan Integral c/Smart Balance Y Jalea sin Azúcar</p> <p><u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche(2)</u></p> <p>Ensalada de Pollo, Laurel Y Arándanos</p> <p>Cebada con Champinones</p> <p>Galletas Saladas Integrales (1 Pq)</p> <p><u>Mezcla de Frutas Tropicales</u></p> <p>Ravioles de Queso</p> <p>Salsa Italiana</p> <p>Brocoli</p> <p>Mezcla Italiana de Verduras</p> <p>Rollo Integral c/Smart Balance</p> <p>Crujiente de Pera sin Azúcar</p>	<p>Huevo Duro</p> <p>Barra de Granola y Miel</p> <p>Yogurt Bajo en Grasa</p> <p><u>Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</u></p> <p>Taco De Cerdo Deshebrado (Cerdo Deshebrado, Frijol Pinto, Elote y Queso Rallado)</p> <p>Ensalada Mexicana De Quinoa</p> <p>Tortilla de Maiz 4.5" (2)</p> <p><u>Naranja Fresca</u></p> <p>Filete de Tilapia</p> <p>Salsa Newburg</p> <p>Mezcla Escandinava de Verduras</p> <p>Rollo Integral c/Smart Balance</p> <p>Natilla sin Azúcar</p>	<p>Avena</p> <p>Pan Integral c/Mantequilla de Maní y Jalea sin Azúcar</p> <p><u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u></p> <p>Ensalada Vietnamita de Pollo</p> <p>Ensalada Asiatica de Pepino</p> <p>Ensalada Confeti de Arroz</p> <p><u>Galleta sin Azúcar</u></p> <p>Cubos de Ternera Estofada</p> <p>Salsa Burgundy</p> <p>Camote</p> <p>Espinaca</p> <p>Rollo Integral c/Smart Balance</p> <p>Ambrosia</p>	<p>Cereal All Bran</p> <p>Yogurt Bajo en Grasa</p> <p><u>Juego de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</u></p> <p>Pasta con Calabacita Butternut y Queso Feta</p> <p>Cuscús Marroqui</p> <p>Rollo Integral c/Smart Balance</p> <p><u>Taza de Durazno Empaque Individual</u></p> <p>Albóndigas de Pollo c/Salsa Sueca</p> <p>Arroz Frito de Piña</p> <p>Rebanadas de Zanahoria</p> <p>Manzana Fresca</p>	<p><b>**Celebración del Primer Día de Otoño**</b></p> <p>Waffle Integral c/Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar</p> <p>Yogurt Bajo en Grasa</p> <p><u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u></p> <p>Rebanadas de Pavo c/Hummus</p> <p>Ensalada de Elote y Edemame</p> <p><u>Pan Integral</u></p> <p>Gulash de Res</p> <p>Fideos de Huevo</p> <p>Mezcla California de Verduras</p> <p>Rollo Integral c/Smart Balance</p> <p>Tarta Surtido</p> <p>Dieta-Fruta Fresca</p>
25	26	27	28	29
<p>Waffle Integral c/ Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar</p> <p>Yogurt Bajo en Grasa</p> <p><u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u></p> <p>Ensalada de Pollo al Estragón con Aderezo de Yogur</p> <p>Ensalada de Orzo al Limón</p> <p>Rollo Integral c/Smart Balance</p> <p><u>Mandarina Empaque Individual</u></p> <p>Filete de Pescado</p> <p>Salsa Savory de Jitomate</p> <p>Camote</p> <p>Succotash</p> <p>Rollo Integral c/Smart Balance</p> <p>Crujiente de Manzana Sin Azúcar</p>	<p>Huevo Duro</p> <p>Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar</p> <p><u>Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</u></p> <p>Ensalada de Cangrejo, Elote y Jitomate</p> <p>Sobre Ensalada Mixta Primavera</p> <p>Ensalada de Cebada y Frijol Negro</p> <p>Rollo Integral c/Smart Balance</p> <p><u>Naranja Fresca</u></p> <p>Boloñesa de Pavo Molida Baja en Sodio</p> <p>Pasta Penne</p> <p>Mezcla Italiana de Verduras</p> <p>Queso Parmesano</p> <p>Trocitos de Piña Empaque Individual</p>	<p>Queso Cottage</p> <p>Barra de Granola y Miel</p> <p><u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u></p> <p>Ensalada Griega con Cuscús y Queso Feta</p> <p>Ensalada de Betabel y Naranja</p> <p>Galletas Saladas Integrales (1pq)</p> <p><u>Ambrosia Sin Azúcar</u></p> <p>Lomo de Cerdo</p> <p>Salsa Cremosa de Champiñones</p> <p>Pilaf de Quinoa</p> <p>Verduras Mixtas 5 – Way</p> <p>Rollo Integral c/Smart Balance</p> <p>Frutas Mixtas Empaque Individual</p>	<p>Avena</p> <p>Pan Integral</p> <p>Yogurt Bajo en Grasa</p> <p><u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u></p> <p>Ensalada Cremosa de Pollo al Pesto</p> <p>Ensalada de Farro y Calabaza Butternut</p> <p>Rollo Integral c/Smart Balance</p> <p><u>Taza de Durazno Empaque Individual</u></p> <p>Filete Salisbury</p> <p>Salsa Marrón de Champiñones</p> <p>Puré de Papa</p> <p>Trozos de Brócoli</p> <p>Rollo Integral c/Smart Balance</p> <p>Natilla Sin Azúcar</p>	<p>Cereal Raisin Bran</p> <p>Yogurt Bajo en Grasa</p> <p>Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar</p> <p><u>Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</u></p> <p>Ensalada Mediterránea de Atún</p> <p>Ensalada de Elote, Alubias y Jitomate</p> <p>Rollo Integral c/Smart Balance</p> <p><u>Gelatina con Frutas Sin Azúcar</u></p> <p>Pechuga de Pollo c/ Salsa Hui Hui de Piña</p> <p>Arroz Integral</p> <p>Mezcla Oriental de Verduras</p> <p>Galletas Saladas Integrales (1pq)</p> <p>Manzana Fresca</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