



## Menú de Alimentos Entregados en Casa October 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>2</b></p> <p>Queso Cottage Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar <u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u> Pollo con Ensalada de Ejotes y Jitomate Ensalada de Verduras Healthy Rollo Integral c/Smart Balance <u>Copa de Pera Empaque Individual</u> Carne de Ternera en Cubos Gravy Estofado Verduras Estofadas Papitas Baby Enteras Mezcla de Frutas Empaque Individual</p>	<p><b>3</b></p> <p>Avena c/ Mini Caja de Pasitas Yogurt Bajo en Grasa Barra de Granola y Miel <u>Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</u> Ensalada de Cuscús con Queso Feta Jitomate y Calabacitas Rollo Integral c/Smart Balance <u>Crujiente de Manzana Sin Azúcar</u> Rebanadas de Pavo Bajo en Sodio Salsa Florentina Fettuccini Zanahoria Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina</p>	<p><b>4</b></p> <p>Huevo Duro Pan Integral c/Smart Balance y Jalea Sin Azúcar <u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u> Ensalada Tailandesa Cirica c/ Roast Beef Carrifruit Rollo Integral c/Smart Balance <u>Manzana Fresca</u> Carne de Cerdo c/ Salsa de Chile Verde Frijol Negro Brócoli Tortilla Natillas de Huevo Sin Azúcar</p>	<p><b>5</b></p> <p>Cereal Raisin Bran Yogurt Bajo en Grasa <u>Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</u> Ensalada Taco de Ternera c/ Mezcla Primavera (Carne Molida, Frijol Pinto, Elote &amp; Queso Rallado) Ensalada de Lentejas al Limón Tiritas de Tortilla Aderezo Cilantro Limón <u>Trocitos de Piña Empaque Individual</u> Dados de Pollo a la Vietnamesa c/ Salsa de Limoncillo Arroz Integral Mezcla Japonesa de Verduras Barra de Higo</p>	<p><b>6</b></p> <p>Waffle Integral c/ Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Yogurt Bajo en Grasa <u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u> Ensalada de Pasta con Pollo y Semillas de Amapola Ensalada de Pimiento Verde y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance <u>Naranja Fresca</u> Quiché de Espinacas, Champiñones y Queso Mini Papitas Enteras Verduras Mixtas 5 – Way Rollo Integral c/Smart Balance Ambrosia Sin Azúcar</p>
<p><b>9</b></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 Pollo de la Casa Frijol Negro y Elote Galletas Saladas Integrales (1pq) <u>Natilla Sin Azúcar</u> Pescado Empanizado c/ Salsa de Jitomate Savory Frijol Negro Brócoli Tortilla Pico de Gallo Gelatina con Frutas Sin Azúcar</p>	<p><b>10</b></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 Atún Provençal Farro a las Hierbas con Nueces, Queso Feta y Pepino Rollo Integral c/Smart Balance <u>Mandarina Empaque Individual</u> Asado de Pavo Gravy Marrón Puré de Papa Chicharos y Zanahoria Pudín sin Azúcar</p>	<p><b>11</b></p> <p>Cereal Raisin Bran Yogurt Bajo en Grasa <u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u> Sándwich de Pastel de Carne Mezcla Primavera Zanahoria y Pasas Mayonesa, Mostaza Bollo de Hamburguesa Integral <u>Trocitos de Piña</u> Pechuga de Pollo Salsa Coco y Curry Fideos de Huevo Espinaca Manzana Fresca</p>	<p><b>12</b></p> <p>Waffle Integral c/ Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar <u>Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</u> Ensalada Griega de Pollo y Quinoa con Aderezo Balsámico Ensalada California Rollo Integral c/Smart Balance <u>Duraznos Empaque Individual</u> Lasaña de Verduras Zanahorias Coliflor y Brócoli Ambrosia Sin Azúcar</p>	<p><b>13</b></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 Mezcla de Frutas Empaque Individual</p>
<p><b>16</b></p> <p>Avena Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa <u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u> Ensalada Mediterránea de Quinoa con Pollo y Queso Feta y Aderezo Balsámico Ensalada de Pepino y Nuez Rollo Integral c/Smart Balance <u>Pastel Sin Azúcar</u> Albóndigas de Pollo Glaseado Agrdulce Pilaf de Orzo Mezcla California de Verduras Naranja Fresca</p>	<p><b>17</b></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 de Atún a la Mexicana c/ Mezcla Primavera Ensalada California Rollo Integral c/Smart Balance <u>Ambrosia Sin Azúcar</u> Macarrones con Queso Jitomate Picados Rebanadas de Zanahorias Rollo Integral c/Smart Balance Crujiente de Manzana Sin Azúcar</p>	<p><b>18</b></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 Mango con Aderezo de Mango Ensalada de Arroz Confetti Rollo Integral c/Smart Balance <u>Gelatina con Frutas Sin Azúcar</u> Pollo Vietnamita en Cubos con Salsa de Caramelo Arroz Jazmin Mezcla Capri de Verduras Galleta Sin Azúcar</p>	<p><b>19</b></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><b>20</b></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>

Contribución Voluntaria \$5.25 al día.





## Menú de Alimentos Entregados en Casa October 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>23</b> Bagel c/ Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa <u>Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</u> Ensalada de Atún a la Toscana con Alubias Ensalada de Frijol Negro y Lentejas Pan Integral c/Smart Balance <u>Ambrosia Sin Azúcar</u> Pechuga de Pollo Salsa Tomates Deshidratado y Queso Parmesano Pasta Tri-Color Mezcla Capri de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Pastel Sin Azúcar	<b>24</b> Huevo Duro Muffin Integral de Arandanos c/Smart Balance Yogurt Bajo de Grasa <u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u> Ensalad de Farro a las Hierbas con Nuez, Queso Feta & Pepino Ensalada de Cebada, Elote y Mango Pan Integral c/Smart Balance <u>Mandarina Empaque Individual</u> Rebanadas de Pavo Reducido en Sodio Gravy de Pavo Mezcla Escandinava de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Natilla Sin Azucar	<b>25</b> 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 Garbanzo y Huevo Zanahoria Y Pasas Mezcla Primavera Rollo Integral c/Smart Balance <u>Crujiente de Pera sin Azucar</u> Barbacoa de Ternera Arroz Cilantro Limon Mezcla de Verduras Fiesta Tortilla de Maiz 6" Pico de Gallo Pudín sin Azucar	<b>26</b> Queso Cottage Pan Integral c/Smart Balance y Jalea sin Azúcar <u>Juego de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u> Patty de Ternera Ensalada de Papa Ensalada de Jitomate y Cebolla Bollo de Hamburguesa Mayonesa, Mostaza <u>Frutas Mixtas Empaque Individual</u> Pollo (en cubos) Salsa Agridulce Arroz Pilaf Mezcla Oriental de Verduras Naranja Fresca	<b>27</b> Waffle Integral c/Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Yogurt Bajo de Grasa <u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche (2)</u> Ensalada Ranchera de Pollo y Pasta Ensalada de Calabacitas y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance <u>Manzana Fresca</u> Dados de Ternera con Salsa Ranchera Arroz a la Mexicana Frijol Pinto Tortilla Chabocanos en Conserva
<b>30</b> Queso Cottage Pan Integral c/Smart Balance Y Jalea sin Azúcar <u>Jugo de Naranja &amp; 1% Leche(2)</u> Ensalada de Pollo con Arandanos y Albahaca Cebada con Champinones Galletas Saladas Integrales (1 Pq) <u>Mezcla de Frutas Tropicales</u> Ravioles de Queso Salsa Italiana Succotash Mezcla Italiana de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Crujiente de Pera sin Azucar	<b>**31**</b> <b>"Celebracion de Halloween"</b> Huevo Duro Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa <u>Jugo de Naranja y Piña &amp; 1% Leche (2)</u> Taco De Cerdo Deshebrado (Cerdo Deshebrado, Frijol Pinto, Elote y Queso Rallado) Ensalada Mexicana De Quinoa Tortilla de Malz 4.5" (2) <u>Naranja Fresca</u> Carne de Ternera en Cubos Gravy Estofado Verduras Estofadas Papitas Baby Enteras Rollo Integral c/Smart Balance Pudín Pistacho Diet: Fruta Fresca			

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. Tome en cuenta que los condimentos no son analizados y pueden incrementar el sodio.