



Hispanic Home Delivered Meals Menu - Mayo 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				
		1	2	3
		Huevo Duro Pan Integral c/Smart Balance/ Jarabe s/Azúcar Leche al %1 (2) y Jugo de Naranja Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica con Roast Beef Carrifruit Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca Cerdo en Chile Verde Frijol Negro Brócoli Tortilla de Maíz Integral Natilla de Huevo s/Azúcar	Raisin Bran Yogurt Bajo en Grasa Leche al %1 (2) y Jugo de Naranja Piña Ensalada Taco de Ternera (Ternera Molida, Frijol Pinto, Elote y Queso Rallado) Mezcla Primavera Ensalada de Lentejas al Limón Tiritas de Tortilla Aderezo Cilantro Limon Trocitos de Piña Emp. Individual Tinga de Pollo Arroz Integral y Frijol Negro Zanahoria Tortilla de Maíz Integral Barra de Higo	***5 De Mayo Celebracion*** Waffle Integral Smart Balance & Jarabe s/Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Leche al %1 (2) y Jugo de Naranja Ensalada de Pollo y Pasas c/Semilla de Amapola Ensalada de Jitomate y Pimiento Verde Rollo Integral c/Smart Balance Naranja Fresca Tamale de Pollo Guarnicion: Queso Mexicano Frijoles negros Mezcla de verduras para fajitas Arroz con leche Dieta: Fruta Fresca HAPPY CINCO DE MAYO
6	7	8	9	10
Huevo Duro Pan Integral Smart Balance & Jalea s/Azúcar Leche al %1 (2) y Jugo de Naranja Piña Ensalada de Pollo de la Casa Frijole Negro y Elote Rollo Integral c/Smart Balance Paste s/Azúcar Carnitas de Cerdo Salsa de Tomatillo Frijoles Kidney y Garbanzo Mezcla Fiesta de Verduras Tortilla de Maiz Integral Pico de Gallo Gelatina de Frutas s/Azúcar	Queso Cottage Pan Integral c/ Mant. De Maní & Jalea s/Azúcar Leche al %1 (2) y Jugo de Naranja Ensalada Provenzal de Atún Farro a las Hierbas con Nueces, Queso Feta y Pepino Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Emp. Individual Pavo Molido Salsa de Picadillo Papitas de Cáscara Roja Mezcla de Verduras 5-Way Tortilla de Maiz Integral Pudín s/Azúcar	Raisin Bran Yogurt Bajo en Grasa Leche al %1 (2) y Jugo de Naranja Sándwich de Pastel de Carne Mezcla Primavera Zanahoria con Pasas Bollo Integral de Hamburguesa Mayonesa y Mostaza Trocitos de Piña Fajitas de Ternera en Cubos Mezcla de Fajitas Veg Arroz Cilantro Limón Brócoli Tortilla de Maíz Naranja Fresca	Waffles Integral c/Smart Balance & Jarabe s/Azúcar Leche al %1 (2) y Jugo de Naranja Piña Ensalada Griega de Quínoa con Pollo y Aderezo Balsámico Ensalada California Rollo Integral c/Smart Balance Durazno Emp. Individual Filete de Tilapia Aderezo de Mango con Chipotle Pilaf de Arroz Mezcla Invernal de Verduras Tortilla de Maiz Integral Ambrosia s/Azúcar	***Dia de las Madres Celebracion** Avena Barra de Granola y Miel Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada del Chef c/Mezcla Primavera Vinagreta de Limón Ensalada de Cebada y Mango Rollo Integral c/Smart Balance Galleta s/Azucar Pollo Cordon Bleu Arroz Pilaf Mezcla de verduras cortadas por el chef Rollo Integral c/Smart Balance Pastel de Limón Dieta: Fruta Fresca
13	14	15	16	17
Avena Barra de granola y miel Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) Ensalada Mediterranea de Quinoa con pollo, Queso feta y Aderezo Balsamico Ensalada de Pepino y Nuez Rollo Integral c/Smart Balance Pastel sin Azucar Guisado de Pollo en Salsa Verde Salsa Ranchera Frijol Pinto Zanahorias Naranja Fresca	Waffles Integral Smart Balance & Jarabe s/Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Leche al %1 (2) y Jugo de Naranja Piña Ensalada de Atún a la Mexicana Mezcla Primavera Ensalada California Rollo Integral c/Smart Balance Ambrosia s/Azúcar Taco de Pescado Salsa de Chipotle y Mango Papitas Baby Baker Verduras California Tortilla de Maiz Integral Crujiente de Manzana s/Azúcar	Queso Cottage Pan Integral c/ Mant. De Maní & Jalea s/Azúcar Leche al %1 (2) y Jugo de Naranja Ensalada de Cebada y Aderezo de Mango Rebanadas de Ternera Ensalada de Arroz Confetti Rollo Integral c/Smart Balance Gelatina de Frutas s/Azúcar Tinga de Pollo Arroz Integral y Frijol Negro Mezcla Encandinava de Verduras Tortilla de Maiz Integral Galleta s/Azúcar	Huevo Duro Pan Integral Smart Balance & Jarabe s/Azúcar Leche al %1 y Jugo de Naranja Piña Ensalada Heart Healthy de Garbanzo Betabel y Naranja Galletas Saladas Integrales (2pq) Pudin s/Azúcar Fajitas de Ternera en Cubos Arroz Cilantro Limón Mezcla de Fajitas Tortilla Manzana Fresca	Raisin Bran Yogurt Bajo en Grasa Leche al %1 (2) y Jugo de Naranja Ensalada Asiática con Col, Aderezo Tailandés y Pollo en Cubos Jitomate y Pepino Rollo Integral c/Smart Balance Mandarina Patty de Huevos Rancheros Salsa Mexicana Papitas Baby Baker Mezcla de Verduras 5-Way Tortilla de Maiz Integral Pico de Gallo Natilla s/Azúcar

Hispanic Home Delivered Meals Menu - Mayo 2024

MONDAY 20	TUESDAY 21	WEDNESDAY 22	THURSDAY 23	FRIDAY 24
Bagel Queso Crema Yogurt Bajo en Grasa Leche al %1 (2) y Jugo de Naranja Piña <hr/> Ensalada de Atún a la Toscana con Alubias Ensalada de Frijol Negro y Lentejas Pan Integral c/Smart Balance Pastel s/Azúcar <hr/> Carne de Pavo Molida Salsa Picadillo Papitas de Cáscara Roja Verduras Escandinavas Tortilla de Maíz Integral Pastel Integral	Huevo Duro Muffin Integral de Arándanos c/Smart Balance Yogurt Bajo en Grasa Leche al %1 (2) y Jugo de Naranja <hr/> Ensalada de Farro a las Hierbas con Nueces, Queso Feta y Pepino Ensalada de Cebada, Elote y Mango Pan Integral c/Smart Balance Mandarina <hr/> Barbacoa de Res Arroz a la Española Mezcla Invernal de Verduras Tortilla de Maíz Integral Natilla s/Azúcar	Raisin Bran Yogurt Bajo en Grasa Barra de Granola y Miel Leche al %1 (2) y Jugo de Naranja Piña <hr/> Ensalada de Huevo y Garbanzo Mezcla Primavera Zanahoria con Pasas Rollo Integral c/Smart Balance Crujiente de Pera s/Azúcar <hr/> Albóndigas de Pollo Crema de Champiñones Arroz Jazmín Mezcla California de Verduras Rollo Integral c/Smart Balance Pudín s/Azúcar	Avena Pan Integral Smart Balance & Jarabe s/Azúcar Leche al %1 y Jugo de Naranja <hr/> Patty de Ternera Ensalada de Papa Ensalada de Jitomate y Cebolla Bollo Integral de Hamburguesa Mayonesa & Mostaza Frutas Mixtas Emp. Individual <hr/> Carnitas de Cerdo Salsa Ranchera Especial Frijol Pinto Hecho en Casa Zanahoria Tortilla de Maíz Integral Naranja Fresca	Omelet Pan Integral c/Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada de Pollo, Pasta y Ranch Ensalada de Calabacitas y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca <hr/> Tiras de Pollo Mezcla de Fajitas Verduras Arroz a la Española Elote Tortilla de Maíz Gelatina de Frutas s/Azúcar
27 ***Dia Conmemorativo*** CLOSED Barbacoa McRib Salsa BBQ Puré de Patatas y Zanahorias Pan de maíz c/Smart Balance Tarta de manzana 1% Leche Dieta: Fruta Fresca 	28 Huevo Duro Yogurt Bajo en Grasa Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Taco de Cerdo Deshebrado (Cerdo Deshebrado, Frijol Pinto, Elote & Queso) Ensalada de Quinoa a la Mexicana Tortilla de Maíz Naranja Fresca <hr/> Carne de Ternera con Chile Salsa de Chile Frijol Pinto Hecho en Casa Verduras Escandinavas Tortilla de Maíz Natilla s/Azúcar	29 Avena Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada Asiática de Pepino Ensalada de Arroz Confetti Galleta s/Azúcar <hr/> Tinga de Pollo Arroz Integral y Frijol Negro Zanahoria Ambrosia	30 All Bran Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja y Piña & 1% Leche (2) <hr/> Pasta con Calabaza Butternut y Queso Feta Cuscús Marroquí Rollo Integral c/Smart Balance Taza de Pera Empaque Individual <hr/> Taco de Pescado Aderezo de Mango con Chipotle Papitas Baby Bakers Mezcla Invernal de Verduras Tortilla de Maíz Manzana Fresca	31 Waffle Integral c/ Smart Balance y Jarabe Sin Azúcar Yogurt Bajo en Grasa Jugo de Naranja & 1% Leche (2) <hr/> Rebanadas de Pavo y Hummus Ensalada de Elote y Edamame Pan Integral Gelatina de Frutas s/Azúcar <hr/> Guisado de Pollo en Salsa Verde Frijol Pinto Mezclas de Verduras de Fajitas Mandarina

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.