



Dieta sin Lactosa Comidas a Domicilio Menu - Abril 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		<p>1</p> <p>Huevo Duro Pan Integral Smart Balance & Jalea s/Azúcar Leche Deslactosa (2) y Jugo de Naranja</p> <hr/> <p>Ensalada Tailandesa Crujiente y Cítrica c/Roast Beef Carrifruit</p> <hr/> <p>Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca</p> <hr/> <p>Cerdo en Cubos Salsa de Chile Verde Frijol Negro Brócoli Tortilla Gelatina de Frutas s/Azúcar</p>	<p>2</p> <p>Raisin Bran Pan Integral Smart Balance & Jalea s/Azúcar Leche Deslactosa (2) y Jugo de Naranja Piña</p> <hr/> <p>Ensalada de Atún Mezcla Primavera Aderezo Cilantro Limón Ensalada de Lentejas al Limón Pan Integral c/ Smart Balance Gelatina de Frutas s/Azúcar</p> <hr/> <p>Stir Fry de Pollo con Verduras Arroz Frito con Piña Popurrí de Calabaza Ambrosía Sin Azúcar</p>	<p>3</p> <p>**5 De Mayo Celebracion**</p> <p>Avena Barra de Granola y Miel Cajita de Pasas Leche Deslactosa (2) y Jugo de Naranja</p> <hr/> <p>Ensalada Ensalada Búlgara con Garbanzos, Pepino, Arándanos y Pavo Bajo en Sodio Brócoli y Pimiento Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Tamale de Pollo Frijoles negros Mezcla de verduras para fajitas Arroz con leche Dieta: Fruta Fresca</p> 
	<p>6</p> <p>Huevo Duro Pan Integral Smart Balance & Jalea s/Azúcar Leche Deslactosa (2) y Jugo de Naranja Piña</p> <hr/> <p>Ensalada de Pollo de la Casa Frijole Negro y Elote Rollo Integral c/ Smart Balance Galletas s/Azúcar</p> <hr/> <p>Carnitas de cerdo Salsa De Tomatillo Frijoles y Garbanzos Mezcla de verduras de fiesta Tortilla Gelatina de frutas s/frutas Pico de gallo</p>	<p>7</p> <p>Avena Pan Integral Mant. De Cacahuete & Jalea s/Azúcar Leche Deslactosa (2) y Jugo de Naranja</p> <hr/> <p>Ensalada Provenzal de Atún Ensalada de Quinoa al Limón Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina</p> <hr/> <p>Asada de Pavo Gravy Marrón sin Lactosa Papitas Baby Baker Chícharos con Zanahoria Chabacanos en Conservas</p>	<p>8</p> <p>Raisin Bran Barra de Granola y Miel Leche Deslactosa (2) y Jugo de Naranja</p> <hr/> <p>Sándwich de Pastel de Carne Mezcla Primavera Zanahoria con Pasas Bollo Integral de Hamburguesa Mayonesa y Mostaza Trocitos de Piña</p> <hr/> <p>Pollo en Cubos c/Salsa de Naranja Arroz Jasmine Bock Choy Salteado Galleta de Almendras</p>	<p>9</p> <p>Bagel Smart Balance & Jalea s/Azúcar Leche Deslactosa (2) y Jugo de Naranja Piña</p> <hr/> <p>Ensalada de Ternera, Cebada, Aderezo de Mango y Roast Beef Ensalada California Rollo Integral c/ Smart Balance Durazno Emp. Individual</p> <hr/> <p>Carne de Ternera Molida Salsa Marinara Pasta Fettuccini Coliflor y Brócoli Ambrosia s/Azúcar</p> 
<p>13</p> <p>Avena Barra de Granola y Miel Leche sin Lactosa (2) y Jugo de Naranja</p> <hr/> <p>Ensalada Mediterranea de Quinoa con Pollo y Queso Feta con Aderezo Balsamico Ensalada de Pepino y Nuez Rollo Integral c/ Smart Balance Naranja Fresca</p> <hr/> <p>Albondigas de Pollo con Glaseado Dulce citrico Pilaf Orzo Mezcla California de Verdura Naranja Fresca</p> 	<p>14</p> <p>Huevo Duro y WG Waffle Smart Balance & Jalea s/Azúcar Jugo de Naranja y Pina & Leche Deslactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Atún a la Mexicana Mezcla Primavera Ensalada California Rollo Integral c/ Smart Balance Ambrosia s/Azucar</p> <hr/> <p>Lomo de Cerdo Salsa Agridulce Camote Espinaca Rollo Integral c/ Smart Balance Crujiente de Manzana s/Azúcar</p>	<p>15</p> <p>All Bran Pan Integral Mant. De Cacahuete & Jalea s/Azúcar Jugo de Naranja & Leche Deslactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada de Cebada y Ternera con Aderezo de Mango y Ternera Rebanada Ensalada de Arroz Confetti Rollo Integral c/ Smart Balance Gelatina de Frutas s/Azucar</p> <hr/> <p>Tofu con Carne de Cerdo y Tomate Fideos de Huevo Frito Gai Lan Salteado Galleta de Almendra</p>	<p>16</p> <p>Huevo Duro Pan Integral Smart Balance & Jalea s/Azúcar Jugo de Naranja y Pina & Leche Deslactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Heart Healthy Garbanzo Betabel y Naranja Galletas Saladas Integrales (2 paq) Pudin s/Azucar</p> <hr/> <p>Lomo de cerdo Salsa De Miel Y Ajo Camote Brócoli Rollo Integral c/ Smart Balance Manzana Fresca</p>	<p>17</p> <p>Raisin Bran Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Leche Deslactosa (2)</p> <hr/> <p>Ensalada Asiática de Col con Aderezo Tailandés y Pollo en Cubos Jitomate y Pepino Rollo Integral c/ Smart Balance Mandarina</p> <hr/> <p>Huevos Rancheros Patty Salsa Mexicana Patatas al horno Verduras mixtas Tortilla / Pico de gallo Mezcla de frutas tropicales</p>

Dieta sin Lactosa Comidas a Domicilio Menu - Abril 2024

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
20	21	22	23	24
Bagel c/ Smart Balance & Jalea s/Azúcar Jugo de Naranja y Pina & Leche Deslactosa (2)	Huevo Duro Pan Integral c/ Smart Balance Leche sin Lactosa (2) y Jugo de Naranja Ensalada Mexicana De Quinoa Sin Lácteos Ensalada De Pollo Ensalada De Mango, Maíz Y Cebada Pan Integral c/ Smart Balance Mandarina	Raisin Bran Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja y Pina & Leche Deslactosa (2) Ensalada De Huevo Y Garbanzos Mezcla de primavera Pasas y Zanahoria Rollo Integral c/Smart Balance Crujiente de Pera s/Azucar	Avena Raisin Bars Pan Integral Smart Balance & Jalea s/Azúcar Jugo de Naranja & Leche Deslactosa (2) Pechuga de Pavo Bajo en Sodio Queso Suizo Deslactosado Brócoli y Pimiento Bollo Integral de Hamburguesa Mayonesa y Mostaza Mezclas de Frutas	All Bran Barra de Granola y Miel Yogurt sin Grasa Jugo de Naranja & Leche Deslactosa (2) Ensalada de Pollo con Cilantro Ensalada de Calabacitas y Jitomate Rollo Integral c/Smart Balance Manzana Fresca
Ensalada Toscana de Atún y Alubias Ensalada de Frijol Negro y Lentejas Pan Integral c/ Smart Balance Ambrosia s/Azucar	Pavo reducido en sodio en rodajas Salsa de Pavo Camote Mezcla de Verduras Escandinavas Rollo Integral c/ Smart Balance Galletas s/Azúcar	Pollo en cubitos Salsa Marrón s/Azucar Arroz jazmín Mezcla de California Rollo Integral c/ Smart Balance Ambrosia s/Azucar	Cerdo Asado c/ Salsa de Piña Hui Hui Arroz Jazmín Mezcla de Verduras Orientales Salteadas Naranja Fresca	Fajitas de pollo Mezcla de verduras para fajitas Arroz español Maíz Tort Gelatina de Frutas s/Azucarilla
27	28	29	30	31
Dia Conmemorativo CLOSED Barbecoa McRib Salsa BBQ Puré de Papas y Zanahorias Rollo Integral c/Smart Balance Tarta de manzana Leche sin Lactosa Dieta: Fruta Fresca	Huevo Duro Yogurt Bajo en Grasa Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja y Piña & Leche Deslactosa (2) Taco de Cerdo Deshebrado (Cerdo Deshebrado, Frijol Pinto y Elote) Ensalada de Quinoa a la Mexicana Tortilla de Maíz Naranja Fresca	Avena Pan Integral c/ Mantequilla de Maní y Jalea Sin Azúcar Jugo de Naranja & Leche Deslactosa (2) Ensalada Vietnamita de Pollo Ensalada Asiática de Pepino Ensalada de Arroz Confetti Galleta s/Azúcar	All Bran Yogurt Deslactosa Jugo de Naranja y Piña & Leche Deslactosa (2) Pasta con Calabaza Butternut y Queso Feta sin Lactosa Cuscús Marroquí Rollo Integral c/Smart Balance Taza de Pera Empaque Individual Taco de pescado c/Aderezo de Mango y Chipotle Patatas al Horno Mezcla de Verduras de Invierno Tortilla de maiz Manzana Fresca	Bagel c/ Smart Balance y Jalea Sin Azúcar Barra de Granola y Miel Jugo de Naranja & Leche Deslactosa (2) Rebanadas de Pavo y Hummus Ensalada de Quínoa, Elote, Edamame y Pepino Pan Integral c/ Smart Balance Gelatina de Frutas s/Azúcar
	Carne de Res Salteada con Guisantes Fideos de Huevo Frito Popurri de Calabaza Pastel s/Azucar	Ternera Estofada en Cubos con Salsa Burgundy Camote Espinaca Rollo Integral c/Smart Balance Ambrosia	Lomo de cerdo Salsa De Albaricoque Pilaf de Arroz del DF Guisantes y zanahorias Rollo Integral c/Smart Balance Galletas s/Azúcar	

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.